



# 12月分予定献立表（中学校）



令和7年度

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
1・月	○	白飯 かきたま汁 サワラの西京焼き 里芋と鶏肉の照り煮	牛乳、豆腐、卵 サワラ(魚)、鶏肉	米、でん粉、上白糖 油、里芋、三温糖	糸みつば、ほうれん草 しいたけ、人参、いんげん	783 38.5	<div>今月の献立より</div> <div>22日 冬至</div> <p>冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。</p> <p>給食では、鮭のゆず味噌焼きと、かぼちゃのいとこ煮を作ります。</p> <div>「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！</div> <div> </div>	
2・火	○	鶏すき丼 春雨サラダ(香りごまドレ) いちごゼリー入りポンチ	牛乳、鶏肉	米、麦、油、しらたき 三温糖、春雨 いちごゼリー、上白糖	しょうが、人参、玉ねぎ 長ねぎ、ごぼう、きゅうり キャベツ、大豆もやし みかん、パイン、黄桃	754 24.1		
3・水	○	白飯 味噌汁 ソイのカレー揚げ ひじきの炒り煮	牛乳、わかめ、豆腐 ソイ(魚)、ひじき さつま揚げ、大豆	米、小麦粉、でん粉 油、上白糖	玉ねぎ、ほうれん草 しょうが、人参、いんげん	757 33.7		
4・木	○	ウインナーピラフ キャベツとタコボールのスープ オムレツのバーベキューソースかけ 花野菜のサラダ(マヨネーズ)	牛乳、ウインナー たこボール プレーンオムレツ	米、油、上白糖 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、にんにく しょうが、小松菜 りんご ブロッコリー、カリフラワー	752 28.5		
5・金	○	マーボー豆腐丼 いかと青大豆の炒め物 手作り杏仁豆腐	牛乳、豚肉、豆腐 いか、青大豆、寒天 加糖練乳	米、油、上白糖 ごま油、でん粉 三温糖	人参、たけのこ、にら しいたけ、長ねぎ、しょうが にんにく、玉ねぎ 青ピーマン、赤パプリカ きくらげ、パイン、みかん、黄桃	850 34.4	<div>24日 クリスマス(本来は25日)</div> <div>リースパン</div> <p>ほうれん草が練りこまれたクリスマスリースの形をしたパンが出ます。</p> <div>手作りポテトグラタン</div> <p>クリスマスのごちそうといえば、どのような料理を思い浮かべますか？</p> <p>給食では、ポテトグラタンを調理員さんが手作りします。</p>	
8・月	○	白飯 吉野汁 鯖のごま味噌焼き 切干し大根の煮付け	牛乳、鶏肉、油揚げ 豆腐、サバ(魚) さつま揚げ	米、油、こんにゃく でん粉、ごま、上白糖	人参、長ねぎ、切干大根 小松菜	779 37.4		
9・火	○	キムチチャーハン うずら卵入り春雨スープ いかのチーズ焼き コーンポテト	牛乳、豚肉、鶏肉 うずら卵、いか チーズ	米、油、ごま、ごま油 春雨、じゃが芋	白菜キムチ、長ねぎ、人参 にら、もやし、小松菜 コーン、パセリ	771 40.8		
10・水	乳酸菌飲料	菜飯 味噌汁 手作りコロッケ(ソース) グリーンサラダ(柑橘ドレ)	ジョア プレーン 油揚げ、豚肉、卵	米、油、上白糖 じゃが芋、小麦粉 パン粉	広島菜、京菜、大根葉 小松菜、大根、人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり	767 26.3	<div>給食センター手作り献立</div> <p>約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。 愛情たっぷりの手作り献立を味わってください♪</p> <div> 5日 手作り杏仁豆腐  10日 手作りコロッケ  17日 手作り和風ハンバーグ  24日 手作りポテトグラタン </div>	
11・木	○	ハヤシライス シーフードソテー ゆめオレンジ	牛乳、豚肉、いか えび	米、油、小麦粉	玉ねぎ、人参、しめじ グリーンピース、コーン 小松菜、キャベツ 赤パプリカ、ゆめオレンジ	807 32.7		



# 12月分予定献立表（中学校）



令和7年度

市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
12・金	○	白飯 なめこ汁 鶏肉の竜田揚げ（2個） 小魚入りおひたし（しょうゆ）	牛乳、豆腐、鶏肉 ちりめんじゃこ	米、でん粉、油	なめこ、 <b>長ねぎ</b> 、 <b>白菜</b> しょうが、 <b>人参</b> 、ほうれん草 <b>キャベツ</b>	790 37.6	<div>12月の給食目標</div> <div>食べ物と健康について知ろう！</div> <p>かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがい習慣づけましょう。</p> <div>風邪予防に <b>とりたい栄養素と食べ物</b></div> <div>丈夫な体をつくる</div> <div>たんぱく質</div> <div>肉類 魚介類 卵</div> <div>大豆・大豆製品 牛乳・乳製品</div> <div>強い抗酸化作用で体を守る</div> <div>ビタミンA ビタミンC</div> <div>ほうれん草 うなぎ キウイフルーツ じゃがいも</div> <div>ビタミンE</div> <div>かぼちゃ サケ アーモンド</div> <p>早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。</p>	
15・月	○	きつねうどん 大学芋 変わりきんぴら	牛乳、油揚げ、鶏肉 豚肉、茎わかめ	ゆでうどん、上白糖 さつま芋、油、三温糖 ごま、でん粉 こんにゃく、ごま油	<b>小松菜</b> 、玉ねぎ、 <b>人参</b> <b>長ねぎ</b> 、ごぼう	792 31.5		
16・火	○	チキンライス ジュリエンスープ 白身魚のフライ（ソース） 青菜とエリンギのソテー	牛乳、鶏肉、ベーコン パサ(魚)、ハム	米、麦、バター <b>じゃが芋</b> 、小麦粉 パン粉、油	玉ねぎ、 <b>人参</b> 、コーン セロリー、 <b>キャベツ</b> 、トマト 枝豆、 <b>チンゲン菜</b> 黄パプリカ、エリンギ	811 33.3		
17・水	○	白飯 味噌汁 手作り和風ハンバーグ ごぼうとじゃこの炒め煮	牛乳、わかめ、油揚げ 鶏肉、豆腐、ひじき 卵、ちりめんじゃこ さつま揚げ	米、小町麦、油 パン粉、上白糖 でん粉、ごま油、ごま	<b>大根</b> 、玉ねぎ、れんこん しょうが、えのきたけ 絹さや、赤パプリカ、ごぼう <b>人参</b> 、いんげん	761 34.4		
18・木	○	キャロットライス 鮭クリームソース ダイスサラダ（クリーミーごまドレ） 村山うまれのみかん	牛乳、サケ(魚) 生クリーム、チーズ	米、油、小麦粉 バター、ごま	<b>人参</b> 、玉ねぎ、 <b>ブロッコリー</b> <b>大根</b> 、きゅうり、コーン <b>みかん</b>	775 31.5		
19・金	○	白飯 のりの佃煮 おでん ししゃもの天ぷら（2本）	牛乳、のり 揚げボール、うずら卵 昆布、がんもどき 竹輪 シシャモ(魚)	米、上白糖 こんにゃく、小麦粉 油	<b>大根</b> 、 <b>人参</b>	848 34.9		
22・月	○	白飯 だまこ餅汁 鮭のゆず味噌焼き かぼちゃのいとこ煮	牛乳、鶏肉、サケ(魚) 小豆	米、だまこ餅、油 こんにゃく、上白糖	<b>大根</b> 、 <b>人参</b> 、ごぼう まいたけ、しめじ、 <b>長ねぎ</b> しょうが、ゆず、かぼちゃ	749 38.0		
23・火	○	チキンカレーライス カラフルサラダ（貝だくさん玉ねぎドレ） りんご	牛乳、鶏肉	米、油、 <b>じゃが芋</b> 小麦粉	<b>人参</b> 、玉ねぎ、しょうが にんにく、 <b>キャベツ</b> きゅうり、赤パプリカ 黄パプリカ、りんご	769 23.7		
24・水	○	リースパン 大豆入りミネストローネ 手作りポテトグラタン フレンチサラダ（クリーミーフレンチドレ）	牛乳、ウインナー 大豆、ベーコン チーズ、生クリーム	パン、油 シェルマカロニ <b>じゃが芋</b> 、パン粉 小麦粉、バター	にんにく、玉ねぎ、 <b>人参</b> <b>かぶ</b> 、トマト、コーン パセリ、きゅうり、 <b>キャベツ</b> なつめかん	752 24.1		

- ※ **太字**は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。  
 ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。  
 ※ 天候等により使用食材や献立を変更する場合があります。



## クックパッドで紹介

「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で  
検索すると給食のレシピを見ることができます♪



## 今月の栄養

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
782	32.6