



12月分予定献立表（中学校）



令和7年度

武藏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	今月の献立より 22日 冬至 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。 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。
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, グリンピース キャベツ, にんにく しょうが, 小松菜 りんご プロッコリー, 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	
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	
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シロ」

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 ちりめんじやこ	米、でん粉、油	なめこ、長ねぎ、白菜 しようが、人参、ほうれん草 キャベツ	790 37.6	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> 12月の給食目標 食べ物と健康について知ろう！ <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、手洗いやうがいを習慣づけましょう。</p> </div>		
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	小松菜、玉ねぎ、人参 長ねぎ、ごぼう	792 31.5	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物 </div>		
16 ・ 火	○	チキンライス ジュリエンヌスープ 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 バサ(魚)、ハム	米、麦、バター じゃが芋、小麦粉 パン粉、油	玉ねぎ、人参、コーン セロリー、キャベツ、トマト 枝豆、チンゲン菜 黄パプリカ、エリンギ	811 33.3	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> 丈夫な体をつくる </div>		
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、ちりめんじやこ さつま揚げ	米、小町麩、油 パン粉、上白糖 でん粉、ごま油、ごま 絹さや、赤パプリカ、ごぼう 人参、いんげん	大根、玉ねぎ、れんこん しようが、えのきたけ 絹さや、赤パプリカ、ごぼう 人参、いんげん	761 34.4	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> たんぱく質 </div>		
18 ・ 木	○	キャロットライス 鮭クリームソース ダイスサラダ（クリーミーごまだれ） 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	人参、玉ねぎ、ブロッコリー 大根、きゅうり、コーン みかん	775 31.5	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> 強い抗酸化作用で体を守る </div>		
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	大根、人参	848 34.9	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> ビタミンA </div>		
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	行事食 (冬至)	牛乳、鶏肉、サケ(魚) 小豆	米、だまこ餅、油 こんにゃく、上白糖	大根、人参、ごぼう まいたけ、しめじ、長ねぎ しようが、ゆず、かぼちゃ	749 38.0	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> ビタミンC </div>	
23 ・ 火	○	チキンカレーライス カラフルサラダ（具だくさん玉ねぎドレ） りんご		牛乳、鶏肉	米、油、じゃが芋 小麦粉	人参、玉ねぎ、しょうが にんにく、キャベツ きゅうり、赤パプリカ 黄パプリカ、りんご	769 23.7	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> ビタミンE </div>	
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）	ラッキーにんじん (大豆入りミネストローネ)	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 じゃが芋、パン粉 小麦粉、バター	にんにく、玉ねぎ、人参 かぶ、トマト、コーン パセリ、きゅうり、キャベツ なつみかん	752 24.1	<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掛けましょう。</p>	

※ 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	