



2025年度 12月予定献立表



給食目標「寒さに負けない食事をしよう」

町田市立南つくし野小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
1月 1月	豚すき丼 茎わかめのサラダ なめこのみそ汁	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら しらたき さとう かたくりこ ごまあぶら じゅかいも	たまねぎ はくさい えのきだけ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん なめこ	528 kcal 23.0 g 15.7 g 2.7 g	5日 「冬野菜のシチュー」 冬に旬を迎える白菜 やブロッコリーを使 ったシチューです。
2火	ごはん さばのゆずみそだれかけ 磯香あえ さわいわん 沢煮椀	○	ぎゅうにゅう さば みそ のり ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう	しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん だいこん しいたけ ねぎ	514 kcal 23.4 g 15.5 g 2.3 g	
3水	フレンチトースト チリコンカン ブロッコリー入りサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	パン さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん グリーンピース キャベツ ブロッコリー とうもろこし	510 kcal 23.9 g 21.6 g 2.4 g	12日 「まち☆ベジ給食」 町田でとれた農産物 「まち☆ベジ」を 使った給食です。
4木	コーン茶めし おでん 焼きししゃも 白菜の梅肉あえ	○	ぎゅうにゅう こぶ さつまあげ ちくわ がんもどき ししゃも	こめ こんにゃく じゅかいも	とうもろこし だいこん にんじん はくさい こまつな うめ	505 kcal 21.2 g 14.2 g 2.6 g	●町田の さつまいもごはん 町田産のお米と、南 つくし野産のさつま いもを使う予定で す。
5金	チキンピラフ 冬野菜のシチュー 豆入りキャベツサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ あぶら さつまいも さとう	にんにく たまねぎ しめじ ピーマン にんじん はくさい ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	504 kcal 20.9 g 15.1 g 1.5 g	●まち☆ベジおひた し 町田産のキャベツ、 つくし野産の小松 菜、南つくし野産の にんじんを使用する 予定です。
8月 8月	わかめごはん 切干大根入り卵焼き 野菜のマスタード風味 豚汁	○	ぎゅうにゅう わかめ たまご とりにく ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう こんにゃく ジュかいも	きりぼしだいこん もやし にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	550 kcal 23.4 g 18.7 g 2.6 g	●まち☆ベジみそ汁 南つくし野産の大根 とにんじん、つくし の野産のねぎと白菜を 使用する予定です。
9火	米粉のポークカレーライス 手作り福神漬け	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゅかいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん きゅうり だいこん れんこん	521 kcal 19.4 g 12.8 g 2.3 g	
10水	塩ラーメン みそポテト ビーンズサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	あぶら ごまあぶら めん ジュかいも かたくりこ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし しいたけ ねぎ にら キャベツ きゅうり	522 kcal 17.9 g 22.4 g 2.2 g	
11木	ごはん 肉じゃが 茎わかめのきんぴら くだもの 果物(あいか)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	こめ あぶら こんにゃく ジュかいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう あいか	527 kcal 19.2 g 13.8 g 1.8 g	自分たちの住んでい る場所でとれた新鮮 なおいしい野菜を味 わいましょう。
12金	町田のさつまいもごはん とり肉のからあげ まち☆ベジおひたし まち☆ベジみそ汁	○	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	こめ さつまいも さとう かたくりこ あぶら	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ はくさい ねぎ だいこん	602 kcal 25.0 g 22.0 g 2.0 g	
15月	ターメリックライス コーンチキンソースかけ マセドアンサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ひよこまめ	こめ あぶら じゅかいも あぶら さとう	にんにく たまねぎ しめじ にんじん きゅうり マッシュルーム とうもろこし バセリ キャベツ とうもろこし	532 kcal 19.3 g 12.5 g 1.7 g	

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I副材 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
16 火	のざわな 野沢菜ごはん さばのおろしだれかけ からしあえ かきたま汁	○	ぎゅうにゅう ちらめんじゃこ さば とうふ たまご わかめ	こめ ごまあぶら さとう かたくり	のざわな だいこん キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ	521 kcal 26.0 g 16.9 g 2.6 g	にち 「食育の日給食」 まいき 毎月19日は食育の ひ 日です。北海道の郷 うりより 土料理「鮭のちゃん ちゃん焼き」を紹介
17 水	ごはん 家常豆腐 春雨の甘辛炒め 果物(菊花みかん)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ ピーマン にんにく もやし にら みかん	574 kcal 21.9 g 20.1 g 1.5 g	します。 秋から冬にかけて旬 を迎える鮭を野菜と 一緒に蒸し焼きに し、みそ味を付け た料理です。名前の 由来には、「ちゃん ちゃんと作れるから」 「調理のときにちゃん ちゃんという音が するから」などの説 があります。給食で は、鮭を焼き、みそ 味を付けた野菜を 乗せます。
18 木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜のみぞまあえ 吉野汁	○	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ	こめ さとう ごま あぶら ジャガイモ かたくりこ	にんじん キャベツ たまねぎ えのきだけ もやし こまつな だいこん ねぎ	515 kcal 25.8 g 13.2 g 2.0 g	にち 「ちゃんちゃん焼き」 「調理のときにちゃん ちゃんという音が するから」などの説 があります。給食で は、鮭を焼き、みそ 味を付けた野菜を 乗せます。
19 金	ごはん 棒餃子 白菜のナムル ビーフンスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ ぎょうざの皮 さとう ビーフン	にんにく しょうが キャベツ こまつな はくさい きゅうり もやし にんじん しいたけ にら ねぎ	561 kcal 20.3 g 17.2 g 2.2 g	にち 22日 「冬至給食」 22日は冬至です。 「ん」のつく食べ物 を食べ、ゆず湯に 入って無病息災を願 います。給食では、 かぼちゃ(なんき ん)の入ったほうと うを作る予定です。
22 月	冬至のかぼちゃほうとう さつまきな粉 切りほし大根のサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ きなこ	ほうとう さつまいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ こまつな ねぎ きりほし大根 きゅうり もやし	536 kcal 18.1 g 24.0 g 2.1 g	にち 22日 「冬至給食」 22日は冬至です。 「ん」のつく食べ物 を食べ、ゆず湯に 入って無病息災を願 います。給食では、 かぼちゃ(なんき ん)の入ったほうと うを作る予定です。
23 火	パエリア風ピラフ 冬野菜のポトフ 米粉のチョコチップケーキ	○	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウィンナー こおりどうふ	こめ あぶら じゃがいも さとう チョコチップ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン あかピーマン セロリー かぶ キャベツ プロッコリー	577 kcal 19.5 g 20.3 g 1.8 g	にち 22日 「冬至給食」 22日は冬至です。 「ん」のつく食べ物 を食べ、ゆず湯に 入って無病息災を願 います。給食では、 かぼちゃ(なんき ん)の入ったほうと うを作る予定です。

※食材調達等の都合により、献立や食材は変更になることがあります。



給食で使用した主な生鮮食品等の産地(10月27日～11月21日)

野 菜	人参	町田、北海道	にんにく	青森	魚 介	さんま	北海道、宮城
	さつまいも	町田、茨城	セロリ	長野		助宗たら	アメリカ、ロシア
	白菜	長野、茨城	しめじ	長野		ます	アメリカ、ロシア
	玉ねぎ	北海道	えのきだけ	長野		ししゃも	アイスランド、ノルウェー、カナダ
	小松菜	神奈川、東京、埼玉	里芋	埼玉		さば	ノルウェー
	きゅうり	群馬	ごぼう	青森	肉	豚肉	青森、群馬、栃木、茨城、千葉、神奈川、宮崎、鹿児島
	キャベツ	長野、群馬、神奈川、愛知	にら	茨城		鶏肉	岩手、宮崎
	じゃがいも	北海道	もやし	栃木		米	秋田、北海道、山形、新潟、福島
	ねぎ	青森	エリンギ	長野		卵	栃木
	大根	青森、茨城	パセリ	長野		牛乳	全国
	しょうが	高知、熊本	ほうれん草	千葉			
	りんご	青森、秋田	栗	熊本			

