



2025年度12月給食予定献立表

町田市立三輪小学校



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 食塩相当量	一口メモ
1 月	ご飯 あじのごまみそだれ 野菜の昆布和え 冬のすまし汁	○	牛乳 あじ 赤みそ 塩昆布 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ ちらしかまぼこ	精白米 さとう ごま さといも	しょうが きゅうり はくさい にんじん だいこん ほうれんそう	547 kcal 28.1 g 2.4 g	9日: まち☆ベジ給食 お米をはじめ、 町田市産の食材 をたくさん使った 給食です。 <使用予定> 米、大根、 白菜、にんじん、 キャベツ、ねぎ、 さつまいも、 小松菜
2 火	フルスケッタ ズッパ・ディ・レグーミ（豆のスープ） 野菜のレモンサラダ 果物（みかん）	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 いんげんまめ ひよこまめ レンズまめ	コッペパン オリーブ油 あぶら さとう じゃがいも マカロニ ～世界の味めぐり～「イタリア」	にんにく トマト缶 バセリ たまねぎ にんじん ぶなしめじ だいこん きゅうり キャベツ レモン みかん	545 kcal 23.9 g 2.1 g	9日以外にも、 三輪小近くの農 家さんから仕入 れた野菜を使用 する予定です。 町田市でどれた 新鮮な食材を味 わいましょう。
3 水	しらすチャーハン 切干大根の中華サラダ 卵とコーンのスープ	○	牛乳 豚肉 しらす 鶏卵	ごま油 精白米 押麦 あぶら さとう ごま でんぶん	にんにく しょうが ねぎ もやし たまねぎ きゅうり 切干大根 はくさい しめじ クリームコーン缶 ホールコーン チンゲンサイ	540 kcal 19.8 g 2.4 g	9日以外にも、 三輪小近くの農 家さんから仕入 れた野菜を使用 する予定です。 町田市でどれた 新鮮な食材を味 わいましょう。
4 木	ご飯 ししゃもフライ 肉豆腐 大根のあえもの	○	牛乳 ししゃも 豚肉 木綿豆腐	精白米 小麦粉 パン粉 あぶら しらたき さとう	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ だいこん こまつな	576 kcal 24.4 g 2.0 g	9日以外にも、 三輪小近くの農 家さんから仕入 れた野菜を使用 する予定です。 町田市でどれた 新鮮な食材を味 わいましょう。
5 金	ご飯 豆腐の田楽風 めかぶと切干大根のサラダ いものこ汁	○	牛乳 鶏肉 押し豆腐 赤みそ めかぶ 木綿豆腐	精白米 でんぶん さとう さとう ごま ごま油 あぶら こんにゃく さといも	にんじん ねぎ 切干大根 きゅうり にんじん ごぼう だいこん しめじ	552 kcal 23.4 g 2.3 g	9日以外にも、 三輪小近くの農 家さんから仕入 れた野菜を使用 する予定です。 町田市でどれた 新鮮な食材を味 わいましょう。
8 月	とりごぼうピラフ こんにゃくサラダ 冬野菜のクリームシチュー	○	牛乳 鶏肉 生クリーム	精白米 押麦 あぶら さとう こんにゃく さといも 小麦粉	ごぼう にんじん えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー	573 kcal 20.8 g 1.9 g	世界の 味めぐり 12月2日 ～イタリア～ イタリア料理 をイメージした 給食を提供 します。
9 火	まちだのご飯 さばのおろしだれ まち☆ベジのゆずあえ まち☆ベジたっぷりみそ汁	○	牛乳 さば 生揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 さとう でんぶん あぶら さつまいも	だいこん はくさい にんじん キャベツ ゆず果汁 えのきたけ ねぎ こまつな	566 kcal 24.8 g 2.1 g	12月2日 ～イタリア～ イタリア料理 をイメージした 給食を提供 します。
10 水	じゃこ入りわかめご飯 小松菜入り卵焼き 野菜のからしあえ 豚汁	○	牛乳 しらす わかめ 鶏肉 鶏卵 豚肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 ごま あぶら さとう ごま油 こんにゃく ジャガイモ	こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	556 kcal 25.8 g 2.4 g	フルスケッタ オリーブ油、 にんにく、ト マトを合わせ たソースをパ ンに塗って焼 きます。
11 木	ポークカレーライス 豆入り和風サラダ 果物（りんご）	○	牛乳 豚肉 大豆	精白米 あぶら じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ だいこん きゅうり りんご	603 kcal 18.6 g 1.6 g	スッパティレ グーミ ひよこ豆やレ ンズ豆などの 豆が入った具 だくさんスー プです。
12 金	みそラーメン 肉まん わかめのごま酢和え	○	牛乳 豚肉 白みそ 赤み そ わかめ	あぶら ごま ラーメン 小麦粉 さとう ごま油 でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にら ねぎ しいたけ たけのこ もやし きゅうり	554 kcal 23.1 g 2.5 g	スッパティレ グーミ ひよこ豆やレ ンズ豆などの 豆が入った具 だくさんスー プです。
15 月	ご飯 ジャンボぎょうざの甘酢あんかけ 華風サラダ 中華風きのこスープ	○	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	精白米 ごま油 でんぶん ぎょうざの皮 小麦粉 さとう ごま	キャベツ にら ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ エリンギ しめじ こまつな	600 kcal 19.9 g 2.1 g	「スッパ」は イタリア語で 「スープ」を 意味します。
16 火	クリーミースパゲッティー ごまドレッシングサラダ フルーツポンチ	○	牛乳 鶏肉 生クリーム わかめ	スパゲッティー オリーブ油 あぶら 小麦粉 さとう ごま油 ごま	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう だいこん きゅうり ホールコーン レモン みかん缶 パイン缶	554 kcal 20.7 g 1.6 g	日本全国 味めぐり 12月5日 ～岩手県～
17 水	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 くきわかめのきんぴら 果物（みかん）	○	牛乳 鶏肉 生揚げ 豚肉 くきわかめ	精白米 あぶら 糸こんにゃく さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく ごま	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう みかん	593 kcal 20.3 g 2.0 g	岩手県の郷土 料理を給食用 にアレンジして 作ります。
18 木	ご飯 たらの幽庵焼き 大豆とひじきの煮物 冬至のみそ汁	○	牛乳 だら 大豆 油揚げ 芽ひじき 木綿豆腐 白みそ 赤みそ わかめ	精白米 あぶら さとう 	ゆず にんじん えのきたけ れんこん だいこん かぼちゃ	545 kcal 28.0 g 2.2 g	この日のお米 は、岩手県産 のお米を使用 します。
19 金	カラフルピラフ 星のパスタ入りボトフ 豆腐のグラウニー	野菜 ソース	鶏肉 ベーコン ワインー 押し豆腐	オリーブ油 精白米 あぶら じゃがいも 米粉マカロニ ソフトタイプマーガリン さとう 小麦粉 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん 赤パブリカ 青ビーマン キャベツ こまつな 野菜ジュース（ほうれんそう・白ぶどう）	544 kcal 12.2 g 1.6 g	★年内の給食最終日は12月19日です。 1月は9日（金）から始まります。

※献立内容は、都合により変更になる可能性があります。



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。

今月の地場産野菜

大根、白菜、にんじん、小松菜、さつまいも
を予定しています（まちベジ献立の日以外）

11月の使用食材産地

玉ねぎ	北海道	しめじ	長野	ほうれん草	東京	ねぎ	青森、岩手	さつまいも	茨城、千葉、 町田	えのき	長野	ししゃも	アイスランド、ノル ウェー、カナダ	
しょうが	高知、町田	れんこん	茨城	もやし	栃木	きゅうり	茨城、群馬	小松菜	町田	にら	茨城	大あじ	ニュージーランド	
にんにく	青森、町田	キャベツ	長野、町田	ごぼう	青森	白菜	長野、町田	えのき	長野	みかん	静岡	しらす	瀬戸内	
人参	青森	大根	神奈川、町田	じゃがいも	北海道	里芋	埼玉	埼玉	にら	茨城	精白米	宮城、北海道、 福島、山形	ぶり	長崎