

2025年



12月

こんだてひょう



小山中央小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	17軒・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	里いもご飯 	牛乳	魚の磯マヨネーズ焼き むらくも汁 野菜のごまあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 油かえり あおのり 厚けすり 絹ごし豆腐 たまご	精白米 米油 里芋 三温糖 米粉 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 白すりこま 白いりこま	玉葱 にんじん えのきたけ こねぎ もやし こまつな	555 kcal 30.7 g 19.9 g 2.8 g
2火	ご飯 	牛乳	スンドップチゲ チョレギ風サラダ りんご	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 刻みのり	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 白いりこま	にんにく にんじん えのきたけ はくさい ねぎ キムチ漬け にら キャベツ きゅうり もやし 玉葱 りんご	559 kcal 23.5 g 17.5 g 2.5 g
3水	鶏ごぼうピラフ 	牛乳	マカロニスープ 洋風卵焼き 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご 鶏ひき肉 型抜きチーズ	精白米 米油 三温糖 シェルマカロニ じゃがいも	ごぼう 玉葱 にんじん さやいんげん キャベツ セロリー コーン こまつな	591 kcal 27.4 g 21.7 g 3.2 g
4木	ご飯 日本味めぐり給食 青森	牛乳	鯖の味噌煮 せんべい汁 青菜のお浸し	牛乳 さば 赤みそ 厚けすり 鶏肉 油揚げ 糸けすり	精白米 三温糖 こんにゃく 南部せんべい	しょうが ねぎ はくさい だいこん にんじん ごぼう ほんしめじ こねぎ こまつな もやし	618 kcal 28.6 g 18.7 g 2.8 g
5金	白ごまだんたんうどん さつまいも蒸しパン	牛乳	野菜の昆布和え オレンジ	牛乳 厚けすり 鶏ひき肉 油揚げ 赤みそ 調理用牛乳 たまご 塩昆布	米油 三温糖 冷凍うどん 練りごま バイオレット粉 さつまいも	しょうが にんにく 玉葱 にんじん キャベツ ねぎ にら もやし きゅうり オレンジ	602 kcal 22.9 g 17.8 g 2.8 g
8月	コーン茶飯	牛乳	焼きししゃも おでん 磯香和え	牛乳 ししゃも こんぶ 厚けすり 焼き竹輪 揚げボール 結び昆布 ウィンナー うずら卵(水煮) 刻みのり	精白米 米油 三温糖 こんにゃく じゃがいも	コーン にんじん だいこん こまつな もやし	534 kcal 23.7 g 15.7 g 2.4 g
9火	ご飯 世界味めぐり給食 アメリカ	牛乳	チリコンカン レモンドレッシングサラダ りんご	牛乳 金時豆 大豆(乾) 豚ひき肉 鶏ひき肉 生クリーム ツナ水煮	精白米 米油 三温糖 米粉	にんにく 玉葱 にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり レモン果汁 りんご	619 kcal 24.8 g 17.4 g 2.5 g
10水	キムチチャーハン	牛乳	ビーフンスープ 大学芋	牛乳 豚肉	精白米 米油 三温糖 ごま油 ビーフン さつまいも 揚げ油 水あめ 黒ごま	にんにく しょうが にんじん ねぎ キムチ漬け にら 玉葱 もやし キャベツ 干し椎茸	584 kcal 17.5 g 18.6 g 2.5 g
11木	町田のご飯(しそひじきふりかけ) まち☆ベジ給食	牛乳	ぶりの照り焼きゆず風味 町田野菜の豚汁 町田の白菜のおかか和え	牛乳 ぶり 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 糸けすり 干ひじき(乾) ちりめんじゃこ	精白米 三温糖 米油 さといも こんにゃく 白いりこま	しょうが ゆず果汁 ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい もやし きゅうり	591 kcal 28.4 g 20.6 g 2.5 g
12金	カレーピラフ	牛乳	冬野菜のシチュー きなこビーンズ みかん	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 ほたて水煮 白いんげんペースト 調理用牛乳 生クリーム 大豆(乾) きな粉(大豆)	精白米 米油 三温糖 じゃがいも 米粉 でんぷん 揚げ油 上白糖	にんにく 玉葱 にんじん しめじ しょうが はくさい ブロッコリー みかん	666 kcal 29.3 g 23.8 g 2.2 g
15月	ご飯	牛乳	家常豆腐 野菜の甘酢和え オレンジ	牛乳 生揚げ 豚肉 赤みそ	精白米 米油 じゃがいも 三温糖 でん粉 白ごま	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 きゅうり にんじん ヤングコーン さやいんげん キャベツ だいこん オレンジ	613 kcal 25.1 g 19.6 g 2.3 g
16火	ミートソーススパゲティ 冬至献立	牛乳	わかめサラダ かぼちゃの豆乳プリン	牛乳 豚ひき肉 乾燥カットわかめ 寒天 豆乳	スパゲティ オリーブ油 米油 三温糖 小麦粉 有塩バター ごま油 白ごま 上白糖 はちみつ	にんにく セロリー 玉葱 にんじん コーン しめじ トマト缶 だいこん もやし きゅうり かぼちゃ	673 kcal 25.6 g 23.6 g 2.5 g
17水	餃子めし 日本味めぐり給食 栃木	牛乳	芋フライ かき玉汁 華風漬け	牛乳 豚肉 厚けすり 絹ごし豆腐 たまご	精白米 ごま油 じゃがいも 薄力粉 パン粉(乾燥) 揚げ油 でんぷん 三温糖 白いりこま	しょうが 玉葱 にら にんじん えのきたけ こねぎ きゅうり だいこん	557 kcal 21.1 g 20.1 g 2.7 g
18木	わかめご飯	牛乳	いかのかりん揚げ 吉野汁 野菜のからし和え	牛乳 炊き込みわかめ いか 厚けすり 鶏肉 油揚げ	精白米 白ごま 三温糖 でんぷん 米粉 揚げ油 干しうどん(乾)	しょうが にんじん だいこん はくさい 干し椎茸 こねぎ もやし こまつな	562 kcal 25.3 g 17.4 g 2.8 g
19金	ターメリックライス 学習発表会	シヨア	ビーンズキーマカレー フレンチドレッシングサラダ カラフルゼリーポンチ	シヨア 豚ひき肉 大豆(乾)	精白米 米油 三温糖 米粉 上白糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 きゅうり にんじん トマト缶 コーン りんごソース キャベツ もも缶 洋梨缶 りんご缶	622 kcal 21.2 g 9.8 g 2.3 g
23火	クロワッサンチョコレートソースがけ クリスマス献立	シヨース	照り焼きチキン ミネストローネ カラフルマッシュポテト	鶏もも肉 豚肉 ひよこまめ(乾) 調理用牛乳	クロワッサン 粉糖 三温糖 米油 シェルマカロニ じゃがいも 有塩バター	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん キャベツ トマト缶 コーン むきえだまめ	569 kcal 18.8 g 25.4 g 2.5 g

学校行事や食材料の都合により、献立を変更することがあります。

まち☆ベジ給食を実施します

12月は、町田市内の小学校全校、町田でとれたお米と野菜を使った「まち☆ベジ給食」を今年も実施します。小山中央では、12月11日(木)に行います。(「まち☆ベジ」とは、町田市内在住の農業者または町田市内に農業拠点がある農業者が生産記録等の管理下で生産した農産物のことです。)

町田産の米
「キヌヒカリ」

町田のご飯



町田野菜の豚汁

町田の白菜の即席漬け

町田産：白菜

町田産：大根
ねぎ・里芋