



12月 予定献立表



令和4年度

小金井市立小金井第二小学校

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	1人あたり たんぱく質
1 木	ふゆやさい 冬野菜のカレーライス	○	パリパリごぼうのサラダ	牛乳,鶏肉	米,なたね油,小麦粉 有塩バター,さといも 上白糖,ごま油	玉葱,にんじん,にんにく しょうが,ごぼう,だいこん キャベツ,コーン	726 kcal 19.8 g
2 金	ごはん	○	いかのチリソース ナムル チャブスイ	牛乳,いか,鶏肉,むきえび	米,かたくり粉,なたね油 上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ キャベツ,こまつな,もやし にんじん,たけのこ,はくさい 干し椎茸,セロリー	571 kcal 27.1 g
5 月	ふくしまけん きょうどりょうり ★福島県の郷土料理★ わかめごはん	○	めひかりのからあげ にんじん いか人参 いも汁	牛乳,わかめ,めひかり いか,鶏肉,白みそ,赤みそ	米,かたくり粉,なたね油 三温糖,さつまいも 板こんにゃく	しょうが,にんにく,にんじん ごぼう,だいこん,ぶなしめじ こまつな	575 kcal 23.1 g
6 火	ピザトースト	牛乳 乳ピ ー	ポトフ カレービーンズ	コーヒー牛乳,ハム ピザチーズ,ベーコン,豚肉 ウィンナー,大豆	食パン,なたね油 じゃがいも,かたくり粉	青ピーマン,玉葱 マッシュルーム にんじん,キャベツ,セロリー ねぎ,にんにく	644 kcal 28.4 g
7 水	まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼	○	わかめスープ オレンジ	牛乳,豚肉,木綿豆腐 赤みそ,鶏肉,わかめ	米,なたね油,三温糖 ごま油,かたくり粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ,干し椎茸,ねぎ にら,もやし ぶなしめじ,オレンジ	608 kcal 23.5 g
8 木	きょうとふ きょうどりょうり ★京都府の郷土料理★ きぬがさどん 衣笠丼	○	いなかじる 田舎汁 りんご	牛乳,油揚げ,たまご,白みそ	米,三温糖,かたくり粉 さといも	九条ねぎ,にんじん,だいこん こまつな,ごぼう,りんご	662 kcal 25.2 g
9 金	★はしのひ★ ゆかりごはん	○	はまちの塩麴焼き ゆず香和え えどこがね汁	牛乳,はまち,鶏肉,赤みそ,白みそ	米,なたね油,小麦粉	しそ葉,ほうれんそう はくさい,ゆず,だいこん にんじん,ごぼう,しんとり菜 こまつな	634 kcal 25.7 g
12 月	げんまい 玄米ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 じゃこ野菜 みかん	牛乳,鶏肉,ちりめんじゃこ	米,玄米,じゃがいも 糸こんにゃく,なたね油 三温糖,かたくり粉 白いりごま,ごま油	にんじん,玉葱,干し椎茸 さやいんげん,キャベツ もやし,みかん	637 kcal 20.6 g
13 火	ちゅうかどん 中華丼	○	だいこん 大根ときゅうりのピリ辛	牛乳,豚肉,むきえび いか,うずら卵	米,なたね油,三温糖 ごま油,かたくり粉	しょうが,にんにく,たけのこ 玉葱,にんじん,はくさい 干し椎茸,きゅうり だいこん,オレンジ	580 kcal 25.2 g
14 水	ほたてごはん	○	さけ ききょうや 鮭の西京焼き いなか 田舎きんぴら かきたま汁	牛乳,ほたてがし,油揚げ 鮭,西京みそ,白みそ,豚肉 木綿豆腐,もずく,たまご	米,なたね油,三温糖 糸こんにゃく,白いりごま かたくり粉	にんじん,しょうが,ごぼう ねぎ,ほうれんそう	600 kcal 35.8 g
15 木	タンメン	○	はるまき 春巻 みかん	牛乳,豚肉,むきえび	蒸し中華めん,ごま油 はるさめ,上白糖 かたくり粉,小麦粉 春巻きの皮,なたね油	にんじん,もやし,キャベツ こまつな,しょうが,ねぎ たけのこ,玉葱,干し椎茸 にんにく,みかん	634 kcal 27.0 g
16 金	ツナピラフ	○	ミネストローネ ビーンズナゲット	牛乳,ツナ,ベーコン 木綿豆腐,鶏肉,いんげんまめ 大豆,たまご	米,大麦,オリーブ油 なたね油,米粉マカロニ じゃがいも,かたくり粉	玉葱,にんじん,コーン,パセリ キャベツ,トマト缶 トマトピューレ,ねぎ	634 kcal 24.3 g
19 月	はいが 胚芽ごはん	○	にくどうふ 肉豆腐 みそじる 味噌汁	牛乳,豚肉,焼き豆腐 油揚げ,赤みそ,八丁みそ	米,はいが精米 糸こんにゃく,なたね油 三温糖	にんじん,玉葱,ねぎ だいこん,なめこ,みかん	633 kcal 26.9 g
20 火	ココアパン	○	スパニッシュオムレツ ボルシチ オレンジ	牛乳,ベーコン,たまご,豚肉	ココアパン,なたね油 じゃがいも,三温糖	玉葱,青ピーマン,トマト缶 にんじん,キャベツ,しょうが にんにく,ビート,パセリ,オレンジ	644 kcal 27.8 g
21 水	とうじこんだてわしよく ひ ★冬至献立・和食の日★ ごはん	○	あどり ゆずしょうゆ 揚げ鶏の柚子醤油かけ こまつなのからしあえ つきさま お月様のかぼちゃ汁	牛乳,鶏肉,木綿豆腐 油揚げ,白みそ	米,かたくり粉,なたね油	ゆず,こまつな,もやし かぼちゃ,こねぎ	645 kcal 23.6 g
22 木	★クリスマス献立★ あしたばパン	○	カントリーチキン クリスマスサラダ かぶとベーコンのスープ デザート	牛乳,鶏肉,ベーコン	なたね油,上白糖,デザート	マーマレード,にんじん ブロッコリー,キャベツ コーン,かぶ,玉葱 パセリ,セロリー	616 kcal 24.1 g

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。