



# 12月 予定献立表



令和5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 たんぱく質
1 金	もちもちきな粉揚げパン	○	にくだんご 肉団子スープ さいころサラダ	牛乳,きな粉,豚肉	米粉パン,なたね油 上白糖,かたくり粉 はるさめ,じゃがいも ごま油	しょうが,にんじん,はくさい ほうれんそう,ねぎ,干し椎茸 とうもろこし,きゅうり	599 kcal 25.9 g
4 月	ふゆやさい 冬野菜のカレーライス	○	じゃがいものパリパリサラダ	牛乳,鶏肉	米,なたね油,小麦粉 有塩バター,さといも じゃがいも,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,とうもろこし	783 kcal 20.1 g
5 火	はいが 胚芽ごはん	○	すき焼き風煮 じゃこ野菜 みかん	牛乳,豚肉,木綿豆腐 ちりめんじゃこ	米,胚芽精米,糸こんにゃく なたね油,三温糖 白いりごま,ごま油	玉葱,ねぎ,にんじん,キャベツ もやし,みかん	635 kcal 24.8 g
6 水	ごはん	○	さかな 魚のにんにくみそ焼き いなな 田舎きんぴら にらたま汁	牛乳,さば,赤みそ 豚肉,木綿豆腐,たまご	米,三温糖,ごま油,なたね油 糸こんにゃく,白いりごま かたくり粉	にんにく,ねぎ,とうがらし ごぼう,にんじん,にら	632 kcal 28.6 g
7 木	エビピラフ	○	ミネストローネ ビーンズナゲット	牛乳,鶏肉,むきえび ベーコン,木綿豆腐 鶏肉,ゆでいんげんまめ ゆで大豆,たまご	米,大麦,有塩バター なたね油,オリーブ油 米粉マカロニ,じゃがいも かたくり粉	玉葱,にんじん,キャベツ トマト缶,トマトピューレ パセリ,ねぎ	653 kcal 30.1 g
8 金	きょうとふ ぎょうどりょうり ★京都府の郷土料理★ きぬがきどん 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	661 kcal 25.2 g
11 月	★はしの白★ ふくしまけん ぎょうどりょうり ★福島県の郷土料理★ わかめごはん	○	めひかりのからあげ いか人參 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,こまつな ぶなしめじ	576 kcal 23.2 g
12 火	はいが 胚芽ごはん	○	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,胚芽精米,かたくり粉 米粉,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	587 kcal 27.7 g
13 水	ちゅうかどん 中華丼	○	だいこん 大根ときゅうりのピリ辛 かんきつ 柑橘	牛乳,豚肉,むきえび いか,うずら卵水煮	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 丸干し椎茸,きゅうり だいこん,柑橘	580 kcal 25.2 g
14 木	ゆかりごはん	○	はまちの塩こうじ焼き ゆず香和え えど 江戸こがね汁	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,こまつな	636 kcal 25.7 g
15 金	しょうゆラーメン	○	はるまき 春巻 みかん	牛乳,わかめ,いか 豚肉,むきえび	蒸し中華めん,ごま油 白いりごま,かたくり粉 なたね油,春雨,上白糖 小麦粉,春巻きの皮	にんにく,しょうが,にんじん はくさい,たけのこ水煮 チンゲンツァイ,ねぎ 干し椎茸,玉葱,みかん	658 kcal 27.6 g
18 月	ミルクパン	○	スパニッシュオムレツ ポルシチ かんきつ 柑橘	牛乳,ベーコン たまご,豚肉	ミルクパン,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,柑橘	693 kcal 29.6 g
19 火	まいぼどうふどん 麻婆豆腐丼	○	わかめスープ りんご	牛乳,豚肉,木綿豆腐 赤みそ,わかめ,鶏肉	米,なたね油,三温糖 ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ水煮,干し椎茸,ねぎ にら,もやし,りんご	591 kcal 22.8 g
20 水	とうじ こがねいわしよく ひ ★冬至・小金井和食の日★ げんまい 玄米ごはん	○	あどり 揚げ鶏の柚子醬油かけ 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,玄米,かたくり粉,揚げ油	ゆず,こまつな,もやし かぼちゃ,こねぎ	643 kcal 23.7 g
21 木	げんまい 玄米ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 なめこ汁 みかん	牛乳,鶏肉,木綿豆腐 赤みそ,白みそ	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	にんじん,玉葱,干し椎茸 さやいんげん,なめこ,ねぎ,みかん	630 kcal 21.3 g
22 金	★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 クリスマスデザート	牛乳,鶏肉,ベーコン	あしたばパン,なたね油 上白糖,デザート	マーマレード,にんじん プロックリー,キャベツ とうもろこし,かぶ,玉葱 パセリ,セロリー	620 kcal 24.2 g

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。