



1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人あたり たんぱく質
10水	★リクエストサラダNo.1主食No.3★ チキンカレーライス	○	さつまいものパリパリサラダ	牛乳,鶏肉	米,じゃがいも,なたね油 小麦粉,有塩バター ワンタンの皮,さつまいも	玉葱,にんじん,にんにく しょうが,セロリー,きゅうり	753 kcal 19.8 g
11木	★鏡開き献立★ ゆかりごはん	○	いかのかりんあげ はくさい からしあ 白菜の辛子和え しらたま 白玉しるこ	牛乳,いか,あずき	米,かたくり粉,米粉 なたね油,冷凍白玉団子 中ざら糖,上白糖	しょうが,はくさい,にんじん	765 kcal 27.9 g
12金	★リクエスト主食No.1おかずNo.1★ 味噌ラーメン	○	ジャンボぎょうざ かんきつ 柑橘	牛乳,豚肉,赤みそ,白みそ	蒸し中華めん,ごま油 なたね油,かたくり粉 ぎょうざの皮,小麦粉	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,もやし,はくさい とうもろこし,こまつな ねぎ,キャベツ,にら,柑橘	676 kcal 25.3 g
15月	★北海道の郷土料理★ あぶたま丼	○	芋だんご汁 いちご	牛乳,鶏肉 油揚げ,たまご	米,三温糖,かたくり粉 じゃがいも,なたね油	玉葱,にんじん,だいこん ごぼう,ぶなしめじ こまつな,ねぎ,いちご	679 kcal 25.0 g
16火	胚芽ごはん	○	豚肉と豆腐の煮込み にらたまスープ みかん	牛乳,木綿豆腐,豚肉 鶏肉,たまご	米,胚芽米,ごま油 三温糖,かたくり粉	玉葱,にんじん,たけのこ水 干し椎茸,しょうが,にんにく グリーンピース,にら,みかん	636 kcal 28.0 g
17水	★秋田県の郷土料理★ 磯の香りごはん	○	はたはたの唐揚げ こんにゃくのきんぴら みそ汁	牛乳,あおのり,わかめ はたはた,豚肉,木綿豆腐 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,白いりごま,かたくり粉 板こんにゃく,三温糖,なたね油	しょうが,にんじん さやいんげん,こまつな,ねぎ	600 kcal 23.3 g
18木	玄米ごはん	○	カレー肉じゃが 花野菜サラダ みかん	牛乳,豚肉,油揚げ	米,玄米,しらたき,じゃがいも なたね油,三温糖,上白糖	にんじん,玉葱,さやいんげん ブロッコリー,カリフラワー キャベツ,みかん	641 kcal 18.6 g
19金	シーフードピラフ	○	冬野菜のスープ ビーンズナゲット	牛乳,ベーコン,いか むきえび,豚肉,木綿豆腐 鶏肉,白いんげん豆 大豆,おから,たまご	米,大麦,有塩バター なたね油,かたくり粉	玉葱,にんじん,グリーンピース セロリー,しょうが,はくさい だいこん,ぶなしめじ,こまつな	600 kcal 26.9 g
22月	メープルトースト	○	花野菜のクリームシチュー カレービーンズ	牛乳,鶏肉 クリーム,大豆	食パン,マーガリン メープルシロップ じゃがいも,なたね油 小麦粉,有塩バター,かたくり粉	玉葱,にんじん,ブロッコリー カリフラワー	667 kcal 24.8 g
23火	キムチチャーハン	○	ビーフンスープ ヨーグルトと手作りいちごジャム	牛乳,豚肉,たまご ヨーグルト	米,大麦,なたね油,三温糖 ごま油,ビーフン,グラニュー糖	はくさいキムチ,ねぎ,もやし こまつな,にんじん,しょうが いちご,レモン	605 kcal 21.7 g
24水	★日本で最初の給食★ ごはん	○	鮭の塩焼き きんぴら みそ汁	牛乳,さけ,赤みそ,白みそ	米,なたね油,糸こんにゃく 三温糖,白いりごま ごま油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,さやいんげん 玉葱,こまつな	555 kcal 24.7 g
25木	★昭和30年代の給食★ コッペパン	○	いちごジャム くじら たつたあ 鯨の竜田揚げ ゆできゃべつ ポテトスープ	牛乳,くじら肉,ベーコン	コッペパン,かたくり粉 なたね油,じゃがいも マカロニ	いちごジャム,しょうが にんにく,キャベツ,玉葱 にんじん,パセリ,セロリー	633 kcal 29.5 g
26金	★小金井の給食★ こまつな 小松菜の ビスキュイパン	○	冬野菜のポトフ インディアンサラダ	牛乳,ベーコン,ウィンナー 豚肉,大豆,焼き竹輪 ポークハム	ミルクパン,有塩バター 上白糖,小麦粉 じゃがいも,なたね油	こまつな,セロリー,にんじん 玉葱,ごぼう,だいこん,キャベツ ねぎ,にんにく,きゅうり	647 kcal 23.7 g
29月	★新潟県の郷土料理★ 玄米ごはん	○	タレカツ 野菜炒め スキージ	牛乳,鶏肉,ポークハム 豚肉,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	米,玄米,小麦粉,パン粉 なたね油,三温糖 さつまいも,糸こんにゃく	キャベツ,もやし,にんじん だいこん,ごぼう,しいたけ,ねぎ	720 kcal 26.5 g
30火	★栃木県の郷土料理★ ごはん	○	さばの味噌づけ焼き にらともやしのナムル かんぴょうの卵とじ	牛乳,さば,赤みそ 白みそ,たまご	米,三温糖,なたね油,ごま油 白いりごま,かたくり粉	しょうが,ねぎ,もやし,にら にんじん,かんぴょう,糸みつば	601 kcal 26.4 g
31水	ホイコーロー丼	○	わかめスープ いちご	牛乳,豚肉,わかめ,鶏肉	米,なたね油,ごま油,かたくり粉	キャベツ,にんじん,青ピーマン にんにく,しょうが もやし,ねぎ,いちご	658 kcal 21.1 g

※食材の都合により献立を変更する場合があります。