



# 12月 予定献立表



令和6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	I初キ - たんぱく質
2月	むぎ 麦ごはん	○	すき焼き風煮 じゃこ野菜	牛乳,豚肉,木綿豆腐 ちりめんじゃこ	米,大麦,系こんにやく なたね油,三温糖 白いりごま,ごま油	玉葱,えのきたけ,ねぎ にんじん,キャベツ もやし	617 kcal 24.8 g
3火	はいが 胚芽ごはん	○	いかのチリソース にらともやしのナムル チャプスイ	牛乳,大豆,いか 鶏肉,むぎえび	米,胚芽米,かたくり粉 米粉,なたね油,上白糖 三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ もやし,にら,にんじん たけのこ,はくさい 干し椎茸	593 kcal 27.1 g
4水	こがねい ★小金井オリジナルメニュー★ ゆかりごはん	○	はまちの塩こうじ焼き ゆず香和え 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 しんとりな	634 kcal 25.5 g
5木	むぎ 麦ごはん	○	カレー肉じゃが みそ汁	牛乳,豚肉,油揚げ もずく,木綿豆腐 赤みそ,白みそ	米,大麦,しらたき じゃがいも,なたね油 三温糖	にんじん,玉葱 さやいんげん,ねぎ ほうれんそう	616 kcal 18.9 g
6金	しょうゆラーメン	○	はるま 春巻き みかん	牛乳,わかめ,いか 豚肉,むぎえび	蒸し中華めん,ごま油 白いりごま,かたくり粉 なたね油,はるさめ 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,チンゲンツァイ ねぎ,干し椎茸,玉葱,みかん	658 kcal 27.6 g
9月	こがねいざくら きねんこんだて ★小金井桜記念献立★ さけちらし寿司	○	すまし汁 桜のケーキ	牛乳,鮭,油揚げ 鶏肉,たまご,ゆば	米,きび,上白糖 白いりごま,小麦粉 有塩バター	さやえんどう,たけのこ 干し椎茸,にんじん こまつな,ビート 桜の花の塩漬け	684 kcal 21.2 g
10火	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 白いんげん豆,大豆 おから,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,とうもろこし パセリ,キャベツ,トマト缶 トマトピューレ,ねぎ	635 kcal 24.3 g
11水	★はしの日・栃木県の郷土料理★ むぎ 麦ごはん	○	さかな あずまに 魚の東煮 磯和え かんぴょうのたまごとし	牛乳,メルルーサ 刻みのり,たまご	米,大麦,かたくり粉 なたね油,三温糖 白いりごま	しょうが,こまつな はくさい,にんじん かんぴょう,にら	591 kcal 25.9 g
12木	たこめし	○	にくだんご 肉団子スープ スパイシーポテト	牛乳,まだこ,油揚げ 豚肉,大豆	米,なたね油,かたくり粉 はるさめ,じゃがいも	にんじん,しょうが はくさい,ほうれんそう ねぎ,干し椎茸	613 kcal 24.8 g
13金	こがねいふゆやさい 小金井冬野菜の 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
16月	★福島県の郷土料理★ わかめごはん	○	めひかりのから揚げ いかにんじん いも汁	牛乳,わかめ,めひかり いか,鶏肉,油揚げ 白みそ,赤みそ	米,かたくり粉,なたね油 三温糖,さつまいも 板こんにやく	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	578 kcal 23.8 g
17火	げんまい 玄米ごはん	○	とうふ 豆腐のチゲ煮 ナムル みかん	牛乳,豚肉 木綿豆腐,赤みそ	米,玄米,ごま油 なたね油,上白糖	はくさい,キムチ,はくさい にら,ねぎ,えのきたけ,みかん にんにく,しょうが,キャベツ こまつな,もやし,にんじん	604 kcal 26.3 g
18水	マーブルココア食パン	○	スパニッシュオムレツ ホワイトチャウダー はやか 早香	牛乳,ベーコン たまご,ピザチーズ	マーブルココア食パン なたね油,じゃがいも 有塩バター,小麦粉	玉葱,青ピーマン,トマト缶 にんじん,マッシュルーム ほうれんそう,早香	640 kcal 25.9 g
19木	むぎ 麦ごはん	○	にく 肉じゃが みそ汁 オレンジ	牛乳,豚肉,揚げボール 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,大麦,系こんにやく じゃがいも,なたね油 三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん はくさい,えのきたけ ほうれんそう,オレンジ	601 kcal 21.1 g
20金	とうじ こがねいわしやく ひ ★冬至・小金井和食の日★ げんまい 玄米ごはん	○	あどり 揚げ鶏のゆずしょうゆかけ こまつなのからし和え 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 なたね油	ゆず,こまつな,もやし かぼちゃ,こねぎ	643 kcal 23.7 g
23月	★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 クリスマスデザート	マーマレード,にんじん ブロッコリー,キャベツ とうもろこし,かぶ, 玉葱,こまつな,セロリー	615 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。