



# 1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栄養 - たんぱく質
9 木	★リクエストサラダNo.1 主食No.3★ シーフードカレーライス	○	さつまいものパリパリサラダ	牛乳,むぎえび,いか	米,なたね油,小麦粉,有塩バター はちみつ,ワンタンの皮 さつまいも	玉葱,にんじん,マッシュルーム にんにく,セロリー,きゅうり	702 kcal 22.4 g
10 金	★鏡開き献立 はしの日★ ゆかりごはん	○	いかのかりんあげ こまつなの辛子和え 紅白玉あずき	牛乳,いか,あずき	米,かたくり粉,米粉 なたね油,白玉粉 上白糖,三温糖	しそ,しょうが,こまつな もやし,ビート	744 kcal 27.1 g
14 火	フレンチトースト	○	レンズ豆のシチュー オレンジ	牛乳,たまご,レンズまめ 豚肉,ベーコン	食パン,上白糖,有塩バター じゃがいも,オリーブ油	玉葱,にんじん,にんにく トマトジュース,トマト缶 パセリ,マッシュルーム オレンジ	585 kcal 22.6 g
15 水	むぎ 麦ごはん	○	豚肉と豆腐の煮込み たまごスープ みかん	牛乳,木綿豆腐,豚肉 鶏肉,たまご	米,大麦,ごま油 三温糖,かたくり粉	玉葱,にんじん,たけのこ 干し椎茸,しょうが,にんにく グリーンピース,ほうれんそう みかん	630 kcal 27.5 g
16 木	げんまい 玄米ごはん	○	おろしハンバーグ あしたばの辛子和え 味噌汁	牛乳,木綿豆腐,豚肉 おから,もずく 赤みそ,白みそ	米,玄米,なたね油,かたくり粉	玉葱,にんじん,だいこん はくさい,あしたば,ねぎ ほうれんそう	617 kcal 25.2 g
17 金	あぶたま丼	○	いななめ 田舎汁 いちご	牛乳,鶏肉,たまご 油揚げ,白みそ	米,三温糖,かたくり粉,さといも	玉葱,にんじん,だいこん ぶなしめじ,こまつな ごぼう,いちご	642 kcal 24.0 g
20 月	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
21 火	げんまい 玄米ごはん	○	さば 鯖のみそ煮 ゆず香和え のっぺい汁	牛乳,さば,赤みそ,油揚げ	米,玄米,三温糖,ごま油 さといも,かたくり粉	しょうが,ほうれんそう はくさい,ゆず,だいこん ごぼう,にんじん,ねぎ えのきたけ,こまつな	605 kcal 25.2 g
22 水	★リクエスト主食No.2 おかずNo.1★ 味噌ラーメン	○	ジャンボぎょうざ オレンジ	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 キャベツ,にら,ねぎ,オレンジ	671 kcal 25.2 g
23 木	げんまい 玄米ごはん	○	カレー肉じゃが はなやさい 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
24 金	★日本で最初の給食★ むぎ 麦ごはん	○	さけ 鮭の照り焼き きんぴらごぼう みそすいとん汁	牛乳,さけ,鶏肉 赤みそ,白みそ	米,大麦,三温糖,なたね油 糸こんにゃく,白いりごま ごま油,小麦粉,かたくり粉	しょうが,ごぼう,にんじん さやいんげん,だいこん はくさい,かぶ,ねぎ,こまつな	597 kcal 26.3 g
27 月	★昭和30年代の給食★ コッペパン	○	いちごジャム くじらの竜田揚げ 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
28 火	★秋田県の郷土料理★ わかめごはん	○	ししゃもの唐揚げ ごま和え だまこ汁	牛乳,わかめ ししゃも,鶏肉	米,かたくり粉,三温糖 白すりごま,だまこもち なたね油,糸こんにゃく	しょうが,にんじん,もやし ほうれんそう,ごぼう だいこん,ねぎ ぶなしめじ,こまつな	599 kcal 21.5 g
29 水	★北海道の郷土料理★ 美唄のとりめし	○	芋だんご汁 のり塩大豆	牛乳,鶏肉,大豆 あおのり	米,大麦,三温糖,じゃがいも かたくり粉,なたね油	しょうが,玉葱,にんじん だいこん,ごぼう こまつな,ねぎ	628 kcal 24.6 g
30 木	★小金井の給食★ きなこトースト	○	小金井冬野菜のポトフ インディアンサラダ	牛乳,きな粉,ベーコン ウィンナー,豚肉,大豆 焼き竹輪,ポークハム	食パン,マーガリン グラニュー糖,じゃがいも なたね油,上白糖	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	592 kcal 22.5 g
31 金	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

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。