



## 12月 予定献立表



令和7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初ギ - たんぱく質
1月	ふゆやさい 冬野菜のカレーライス	○	やさい ボイル野菜	牛乳,鶏肉	米,なたね油,小麦粉 有塩バター,さといも 上白糖	玉ねぎ,にんじん,にんにく しょうが,ごぼう,だいこん もやし,キャベツ,きゅうり コーン	708 kcal 19.5 g
2火	ツナピラフ	○	やさい 野菜のスープ煮 に ビーンズナゲット	牛乳,ツナ,ウィンナー 豚肉,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,じゃがいも かたくり粉	玉ねぎ,にんじん,コーン バセリ,キャベツ セロリー,ねぎ	621 kcal 24.9 g
3水	あげ大豆ごはん	○	さばの塩こうじ焼き や もやし炒め みそしる 味噌汁	牛乳,大豆,あおのり まさば,豚肉 赤みそ,白みそ	米,大麦,かたくり粉 なたね油,三温糖 じゃがいも	もやし,にんじん こまつな,玉ねぎ	665 kcal 27.4 g
4木	むぎ 麦ごはん	○	ぶたにく たいこん いた に 豚肉と大根の炒め煮 みそしる 味噌汁	牛乳,豚肉,うずら卵 もずく,木綿豆腐 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,大麦,じゃがいも なたね油,三温糖	玉ねぎ,にんじん,だいこん グリンピース,ねぎ ほうれんそう	595 kcal 21.5 g
5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,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 チングンツアイ,ねぎ 干し椎茸,玉ねぎ,みかん	658 kcal 27.6 g
8月	げんまい 玄米ごはん	○	すき焼き風煮 や あ シャキシャキ和え はやか 早香	牛乳,豚肉,焼き豆腐	米,もち玄米,しらたき なたね油,三温糖,ごま油	玉ねぎ,ねぎ,切干したいこん こまつな,もやし,にんじん きゅうり,早香	636 kcal 25.4 g
9火	こがねいざくらこんだて ★小金井校立★ ゆかりごはん	○	いかのかりんあげ こまつなのからしあえ さくらじらたま 桜白玉あずき	牛乳,いか,大豆 あずき	米,かたくり粉, 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,ピート	758 kcal 27.4 g
10水	★はしの白★ むぎ 麦ごはん	○	にく 肉じゃが みそしる 味噌汁	牛乳,豚肉,揚げポール 木綿豆腐,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,大麦,糸こんにゃく じゃがいも,なたね油 三温糖	玉ねぎ,にんじん さやいんげん,キャベツ	588 kcal 21.2 g
11木	ピザトースト	○	はなやさい 花野菜のクリームシチュー	牛乳,ハム,ピザチーズ 鶏肉,クリーム,わかめ	食パン,なたね油 じゃがいも,小麦粉 有塩バター,上白糖	青ピーマン,玉ねぎ マッシュルーム,にんじん フロックリー,カリフラワー セロリー,キャベツ きゅうり,コーン	659 kcal 26.9 g
12金	とつとりけん ★鳥取県の郷土料理★ とうふ 豆腐の卵とじ丼 たまご どん	○	じやふ汁 りんご	牛乳,たまご,豚肉 木綿豆腐,鶏肉,油揚げ	米,大麦,なたね油 三温糖,さといも 板こんにゃく	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん だいこん,ごぼう,はくさい こまつな,ねぎ,ぶなしめじ りんご	651 kcal 25.1 g
15月	ふくしまけん ★福島県の郷土料理★ わかめごはん	○	めひかりのから揚げ にんじん いか人参 しらたま 白玉汁	牛乳,わかめ,めひかり いか,鶏肉	米,かたくり粉 なたね油,三温糖 冷凍白玉団子	しょうが,にんにく,にんじん 玉ねぎ,ほうれんそう	618 kcal 24.0 g
16火	むぎ 麦ごはん	○	とうふ 豆腐のカレー煮 に パリパリごぼうのサラダ はやか 早香	牛乳,木綿豆腐,豚肉 むきえび,うずら卵	米,大麦,なたね油 じゃがいも,三温糖 かたくり粉,ごま油 上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ にんじん,もやし,チングンツアイ ごぼう,キャベツ,コーン,早香	644 kcal 24.9 g
17水	かごしまけん ★鹿児島県の郷土料理★ けいはん 鶏飯	○	ぶたにく やさい にもの 豚肉と野菜の煮物	牛乳,鶏肉,たまご 刻みのり,豚肉	米,なたね油,三温糖 白いりごま,じゃがいも	干し椎茸,葉ねぎ,しょうが ねぎ,にんじん,さやいんげん みかん	584 kcal 27.4 g
18木	こがねい ★小金井オリジナルメニュー★ むぎ 麦ごはん	○	あじフライ キャベツソテー えど 江戸こがね汁 じる	牛乳,あじ,鶏肉,白みそ	米,大麦,小麦粉 パン粉,なたね油	にんじん,もやし,キャベツ だいこん,ごぼう,はくさい しんとり菜,こまつな	666 kcal 27.4 g
19金	けんちんうどん	○	わふう 和風サラダ てづくり まつちや 手作り抹茶ケーキ	牛乳,豚肉,油揚げ クリーム,たまご	冷凍うどん,なたね油 さといも,板こんにゃく 上白糖,白いりごま 小麦粉,有塩バター チョコチップ,粉糖	にんじん,だいこん,ねぎ はくさい,こまつな,キャベツ もやし,きゅうり	643 kcal 20.0 g
22月	とうじ こがねいわいひ ★冬至・小金井和食の日★ げんまい 玄米ごはん	○	あげさばの柚子醤油かけ やさい 野菜のおかか炒め みそしる 味噌汁	牛乳,まさば,おかか 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,もち玄米,かたくり粉 なたね油	ゆず,キャベツ,もやし にんじん,こまつな,かぶ かぼちゃ,玉ねぎ	651 kcal 25.3 g
23火	こんだて ★クリスマス献立★ カラフルピラフ	○	カントリーチキン ミネストローネ セレクトデザート	牛乳,むきえび,鶏肉 ベーコン	米,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,デザート	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム コーン,赤パプリカ,青ピーマン マーマレード,キャベツ トマト缶,トマトピューレ バセリ,ねぎ	692 kcal 24.8 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。