



12月の予定献立表



小金井市立小金井第四小学校

日曜	主食	おかず	牛乳	主な材料			エネルギー
				血や肉になる	エネルギーの元になる	体の調子を整える	
1 (月)	ごはん	ししゃものごま絞め 青菜のじゃこ炒め さつまいも	○	牛乳,ししゃも,ちりめんじゃこ,鶏ももコマ,赤みそ,白みそ	米,かたくり粉,米粉,なたね油,三温糖,白いりごま,ごま油,こんにゃく,さつまいも	こまつな,もやし,にんじん,だいこん,ねぎ	680 25.3
2 (火)	ナシゴレン (炒めごはん)	トムヤムクン 冷凍パイン	○	牛乳,ベーコン短冊,鶏ももコマ,むきえび	米,オリーブ油,なたね油,緑豆はるさめ	とうがらし,にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,青ビーマン,だけのこ,セロリー,だいこん,にら,レモン,冷凍パイン	603 22.3
3 (水)	けんちんうどん	きつね餅 青菜のゴマ炒め	○	牛乳,鶏ももコマ,油揚げ	ごま油,こんにゃく,うどん,もち,三温糖	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな,もやし	580 21.4
4 (木)	もちもち中華おこわ	白菜と肉団子のスープ くだもの (オレンジ)	○	牛乳,豚もも1cm角,豚ひき肉もも	米,もち米,ごま油,三温糖,かたくり粉,緑豆はるさめ	たけのこ,干し椎茸千切り,にんじん,しょうが,ねぎ,はくさい,ほうれんそう,オレンジ	577 21.1
5 (金)	柚子胡椒チャーハン	ワンタンスープ くだもの (みかん)	○	牛乳,ベーコン短冊,鶏ももコマ,ちりめんじゃこ,豚ももコマ	米,押麦,ラード,なたね油,白いりごま,マヨネーズ(ノンエッグ),ワンタンの皮,ごま油	にんじん,ににく,ねぎ,さやいんげん,パセリ,しょうが,もやし,はくさい,にら,こまつな,みかん	626 19.8
8 (月)	★ 学習発表会振替休業日 ★						
	★ 小金井桜記念献立 ★						
9 (火)	いろどりちらし	はるいろしらたま 春色白玉スープ さくら 桜あんパイ	○	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,白みそ,西京みそ,こしあん	米,もち米,三温糖,なたね油,冷凍白玉団子,パイ皮,粉糖	ごぼう,しょうが(酢漬),パセリ,にんじん,だいこん,ねぎ,桜の花塩漬け	669 22
10 (水)	ごはん	さばの西京焼き に 煮びたし 大根のみそ汁	○	牛乳,さば切り身,西京みそ,油揚げ,赤みそ,白みそ	米,三温糖	しょうが,こまつな,はくさい,にんじん,だいこん,ねぎ	602 24.4
11 (木)	きな粉トースト	とりにく はくさい に 鶏肉と白菜のクリーム煮 コーンサラダ	○	牛乳,きな粉,鶏ももコマ,クリーム,粉チーズ	食パン,ソフトタイプマーラリン,白糖,なたね油,じゃがいも,小麦粉,有塩バター	ににく,にんじん,玉葱,はくさい,パセリ,だいこん,キャベツ,とうもろこし缶詰	610 18.9
12 (金)	ごはん	あ どり やさい あます 揚げ鶏と野菜の甘酢あん さっぱりスープ	○	牛乳,鶏もも2cm角,豚もも千切り	米,かたくり粉,なたね油,三温糖,ごま油	しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,青ビーマン,赤ビーマン,黄ビーマン,もやし,ザーサイ,ねぎ	653 22.1
15 (月)	とろとろ あんかけチャーハン	青菜のアジアン炒め くだもの (みかん)	○	牛乳,焼き豚1cm角,たまご,豚ももコマ,なると	米,ラード,ごま油,なたね油,三温糖,かたくり粉	ねぎ,にんじん,ににく,しょうが,だけのこ,はくさい,とうがらし(乾),こまつな,もやし,レモン,みかん	623 21.2
16 (火)	ごはん	イカフライ きゃべつソテー わかめと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳,いか,油揚げ,赤みそ,白みそ,生わかめ	米,小麦粉,パン粉,なたね油	キャベツ,玉葱	633 24.7
17 (水)	梅じゃこごはん	れんこん 蓬根つくね やさい 野菜のおかか炒め なめこ汁	○	牛乳,鶏ひき肉,かつお節,木綿豆腐,赤みそ,八丁みそ,ちりめんじゃこ	米,かたくり粉,三温糖,ごま油,ごま	きざみ梅,しょうが,れんこん,玉葱,こまつな,もやし,キャベツ,なめこ,わけぎ	588 25.1
18 (木)	味噌ラーメン	ジャンボ餃子 もやしのナムル	○	牛乳,豚ひき肉,赤みそ	ごま油,蒸し中華めん,ぎょうざの皮,はるさめ,かたくり粉,なたね油,白いりごま	ににく,しょうが,ねぎ,にんじん,アラカルマッパ,もやし,とうもろこし缶詰,にら,キャベツ	602 24.5
	★食育の日 (SDGs献立)★						
19 (金)	げんまい 玄米ごはん (エコンブ佃煮)	さばの照り焼き 煮びたし 小金井野菜のみそ汁	○	牛乳,刻み昆布,まさば,油揚げ,かつお節,白みそ	米,麦こがし,白いりごま,三温糖,なたね油,じゃがいも	こまつな,はくさい,にんじん,だいこん,ねぎ	680 26.8
	★ 冬至献立 ★						
22 (月)	ゆずかわい 柚子香る♪きのこごはん	かぼちゃ団子のぽかぽかスープ くだもの (オレンジ)	○	牛乳,鶏ももコマ,絹ごし豆腐	米,もち米,なたね油,三温糖,上新粉,白玉粉	ぶなしめじ,エリンギ,えのきだけ,にんじん,さやいんげん,ゆず,ごぼう,かぼちゃ,干し椎茸千切り,だいこん,ねぎ,オレンジ	587 19.6
	★ クリスマス献立 ★						
23 (火)	クリームリゾット	ジェノバチキン 冬野菜のカポナータ セリトライス (チーズ味、チョコ味、抹茶味、みかんシャーベット)	○	牛乳,ベーコン千切り,鶏ももコマ,クリーム,ピザチーズ,鶏肉モモ,粉チーズ,ワイン	米,オリーブ油,有塩バター,なたね油,かたくり粉,シューアイス,シャーベット	ににく,マッシュルーム,セロリー,玉葱,パセリ,トマト缶詰,だいこん,ズッキーニ,なす,青ビーマン,黄ビーマン,ほうれん草	674 25.8

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養表示は中学年のものです。低学年は×0.9倍、高学年は×1.1倍が目安です。

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

