



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 1人1日あたり
				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	ししゃものごま絡め 青菜のじゃこ炒め さつま汁	○	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	○	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, 青ピーマン, たけのこ, セロリ, だいこん, にら, レモン, 冷凍パイ	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, 干し椎茸干切り, 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, にんにく, 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 ★						
9 (火)	★ 彩りちらし	★ 春色白玉スープ 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 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	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, ソフトタイプマーガリン, 上白糖, なたね油, じゃがいも, 小麦粉, 有塩バター	にんにく, 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	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, 豚もも干切り	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, 青ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 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, なたね油	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, にんにく, しょうが, たけのこ, 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	蓮根つくね 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	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, ブラックペッパー, もやし, とうもろこし缶詰, にら, キャベツ	602 24.5
19 (金)	★ 食育の日 (SDGs献立) ★	★ 食育の日 (SDGs献立) ★					
19 (金)	玄米ごはん (エコンプ佃煮)	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
22 (月)	★ 冬至献立 ★	★ 冬至献立 ★					
22 (月)	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, えのきたけ, にんじん, さやいんげん, ゆず, ごぼう, かぼちゃ, 干し椎茸干切り, だいこん, ねぎ, オレンジ	587 19.6
23 (火)	★ クリスマス献立 ★	★ クリスマス献立 ★					
23 (火)	クリームリゾット	ジェノパチキン 冬野菜のカボナータ セロリアイス (シェイクアイス) 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, ウィンナー	米, オリーブ油, 有塩バター, なたね油, かたくり粉, シュアアイス, シャーベット	にんにく, マッシュルーム, セロリ, 玉葱, パセリ, トマト缶詰, だいこん, スキーニ, なす, 青ピーマン, 黄ピーマン, 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。

