



12月予定献立表



令和5年度

小金井第三小学校

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	1人分 たんぱく質
1 金	ふきよせごはん	○	魚の西京焼き あおなのおひたし 田舎汁	鶏もも、ぎんざけ、西京みそ、おほか、生揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	米、もち米、三温糖、なたね油、さといも	ごぼう、れんこん、にんじん、ぶなしめじ、えだまめ、しょうが、はくさい、こまつな、だいこん、ねぎ	592 kcal 29.4 g
4 月	ごはん	○	骨太ふりかけ すき焼き風煮 もやしとわかめのごま醤油	ちりめんじゃこ、刻み昆布、豚もも、油揚げ、木綿豆腐、生わかめ、牛乳	米、はいが精米、白いりごま、三温糖、しらたき、なたね油、ごま油	玉葱、にんじん、ねぎ、7もやし、こまつな	620 kcal 26.0 g
5 火	ソフトフランスパン	○	じゃがいものピザ焼き 小金井冬やさいのジンジャースープ 果物(紅マドンナ)	豚ひき肉、大豆、ピザチーズ、ベーコン、牛乳	ソフトフランスパン、じゃがいも、なたね油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、マッシュルーム、青ピーマン、セロリ、だいこん、はくさい、紅マドンナ(かんきつ類)	589 kcal 22.9 g
6 水	ピピンバ	○	わかめスープ 杏仁ポンチ	豚ひき肉、大豆、油揚げ、たまご、生わかめ、絹ごし豆腐、なると、牛乳	米、おおむぎ、三温糖、ごま、ごま油、なたね油、杏仁ゼリー、上白糖	しょうが、にんにく、干しぜんまい、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、もも(缶詰)、みかん(缶詰)、パインアップル(缶詰)	645 kcal 23.0 g
7 木	とりめし	○	焼きししゃも きゃべつのおひたし そうへい汁	鶏もも、油揚げ、ししゃも、おほか、豚もも、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、牛乳	米、なたね油、さといも	キャベツ、もやし、ごぼう、にんじん、れんこん、はくさい、干し椎茸、にんにく、しょうが	571 kcal 28.2 g
8 金	もちり米粉きな粉揚げパン	○	クリームシチュー 青菜とコーンのソテー	きな粉、鶏もも、ピザチーズ、クリーム、牛乳、ベーコン	なたね油、上白糖、じゃがいも、小麦粉、有塩バター	玉葱、にんじん、マッシュルーム、セロリ、パセリ、こまつな、とうもろこし	722 kcal 27.5 g
11 月	ごはん	○	さけの塩こうじ焼き 小金井やさいのゆずかあえ 江戸こがね汁	ぎんざけ、鶏もも、赤みそ、白みそ、牛乳	米、はいが精米、三温糖、小麦粉、なたね油	だいこん、にんじん、はくさい、ゆず、ごぼう、こまつな	598 kcal 24.8 g
12 火	マーボー丼	○	中華風コンソープ 果物(はれひめ)	木綿豆腐、豚ひき肉、大豆、赤みそ、鶏もも、たまご、牛乳	米、はいが精米、なたね油、ごま油、かたくり粉	たけのこ、にんじん、玉葱、干し椎茸、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、とうもろこし、とうもろこし(刈-込)、ほうれんそう、はれひめ(かんきつ類)	651 kcal 25.6 g
13 水	パエリア風	○	ポテトスープ パンネのトマトソース	鶏もも、いか、むきえび、たまご、ベーコン、牛乳	米、オリーブ油、じゃがいも、パンネマカロニ	にんじん、マッシュルーム、青ピーマン、赤ピーマン、玉葱、セロリ、にんにく、ねぎ、しょうが、トマト缶詰	595 kcal 21.6 g
14 木	里芋ごはん	○	はたはたの唐揚げ ツナとわかめのサラダ きりたんぼ汁	鶏もも、油揚げ、はたはた、生わかめ、まぐろ缶詰、牛乳	米、もち米、さといも、なたね油、三温糖、かたくり粉、ごま油、しらたき、きりたんぼ	にんじん、だいこん、ごぼう、ぶなしめじ、しょうが、まいたけ、せり	605 kcal 20.0 g
15 金	あんかけ焼きそば	○	たこ焼き風芋もち 果物(みかん)	豚もも、ボークハム、板なしかまぼこ、うずら卵、たまご、おほか、あおのり、牛乳	蒸し中華めん、なたね油、ごま油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)	にんにく、しょうが、たけのこ、干し椎茸、にんじん、はくさい、ねぎ、こねぎ、しょうが(甘酢漬)、みかん	635 kcal 23.9 g
18 月	チキンカレー	○	やさいサラダ 果物(りんご)	鶏もも、テンメンジャン、牛乳	米、はいが精米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、はちみつ、ごま油、三温糖	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、セロリ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、りんご	703 kcal 19.5 g
19 火	ごはん	○	魚のゆうあん焼き こんにゃくのピリ辛炒め お月様のかぼちゃ汁	さわら、鶏もも、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、牛乳	米、三温糖、ごま油、板こんにゃく、なたね油、白いりごま	ゆず、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、こねぎ	630 kcal 27.5 g
20 水	クリームロール	○	鶏の唐揚げ ゆで花野菜 ココロ野菜のスープ おたのしみデザート	鶏もも、ひよこまめ、牛乳	クリームロール、かたくり粉、なたね油、マヨネーズ(卵不使用)、米粉ケーキ	しょうが、にんにく、ブロッコリー、セロリ、にんじん、だいこん、玉葱、とうもろこし、キャベツ	764 kcal 27.4 g

※ 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。
 ※ 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。



おしらせ

☆給食費は12月5日に12月分を引き落としします。各学年の金額は下記のとおりです。

1・2年生 4,369円、 3・4年生 4,726円、 5・6年生 5,066円



**12月20日(水)で
2学期の給食は終わりです。**

**給食当番の白衣は、家庭で
洗たくをお願いします。**