



# 献立予定表



日	曜日	飲み物	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		1杯分 - たんぱく質 食塩相当量
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	無機質	
1	金		ごはん ひじきのふりかけ 肉じゃが にらたまスープ	おかか 豚もも肉 鶏むね肉 たまご	牛乳 干ひじき	米 三温糖 糸こんにゃく じゃがいも かたくり粉	米ぬか油 白いりごま	にんじん さやいんげん にら	玉ねぎ しょうが	796 kcal 27.7 g 2.7 g
4	月		ソーダのトマトクリーム ビーンズナゲット (2個) 紅まどんな	えびいかに 木綿豆腐 鶏ひき肉 大豆 いんげん豆	牛乳 生クリーム	スパゲッティ かたくり粉	オリーブ油 なたね油	小松菜 トマト缶 にんじん	にんにく 玉ねぎ 紅まどんな	837 kcal 35.0 g 2.0 g
5	火		ゆかりごはん 肉豆腐 かきたま汁	豚ばら肉 豚もも肉 木綿豆腐 鶏むね肉 たまご	牛乳	米 糸こんにゃく 三温糖 かたくり粉	米ぬか油	ゆかり粉 にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ	773 kcal 30.2 g 2.7 g
6	水		中華おこわ 華シュウマイ キムチスープ	鶏もも肉 油揚げ 豚ひき肉 絹ごし豆腐 豚ばら肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	米 もち米 三温糖 しょうまいの皮 かたくり粉	米ぬか油	にんじん にら	たけのこしめじ 山菜水蒸 玉ねぎ しょうが 干し椎たけ にんにく 白菜 ほう 白菜 えのき ねぎ	765 kcal 29.2 g 2.9 g
7	木		ごはん / のりの佃煮 鮭のチャンチャン焼き(北海道) どさんこ汁(北海道) みかん	さけ 白みそ 豚もも肉 赤みそ	牛乳 刻みのり	米 三温糖 板こんにゃく じゃがいも	有塩バター ごま油	にんじん にら	キャベツ もやし 玉ねぎ しいたけ 大根 ねぎ とうもろこし みかん	761 kcal 33.9 g 2.9 g
8	金		米粉のもちもちきなこ揚げパン 花野菜のクリームシチュー ひよこ豆のイタリアンサラダ ★地産地消献立★	きな粉 鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	上白糖 小麦粉 じゃがいも かたくり粉 三温糖	なたね油 米ぬか油 有塩バター オリーブ油	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ カリフラワー セロリー キャベツ 黄ピーマン にんにく	839 kcal 32.4 g 2.7 g
11	月		木の葉丼(大阪府) もずくと冬野菜のぼかぼか汁 りんご 毎月11日は★箸の日★	かまぼこ 油揚げ たまご	牛乳 もずく	米 三温糖 かたくり粉	米ぬか油	糸みつば にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 えのき かぶ 大根 ねぎ しょうが りんご	753 kcal 26.7 g 2.8 g
12	火		イエローライス のり塩ポテト ボルシチ	鶏もも肉 豚もも肉	牛乳 あおのり サワークリーム	米 三温糖 じゃがいも	米ぬか油 なたね油	にんじん パセリ	しょうが ねぎ あんずジャム 玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ ビート セロリー	804 kcal 25.8 g 2.4 g
13	水		野沢菜ごはん おでん がね(鹿児島県)	鶏ひき肉 竹輪 揚げ餅 かつお うすら卵 たまご 木綿豆腐	牛乳 結びこんにゃく	米 三温糖 板こんにゃく じゃがいも さつまいも 小麦粉	米ぬか油 なたね油	野沢菜(塩漬) にんじん	しょうが 大根 ごぼう	823 kcal 28.3 g 2.9 g
14	木		長崎ちゃんぽん かぼちゃのごま団子 (2個) みかん	豚もも肉 えびいかに なるとう いんげん豆	牛乳 調理用牛乳	ちゃんぽん麺 だんご粉 上白糖	米ぬか油 ごま油 白いりごま なたね油	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きくらげ みかん	804 kcal 28.0 g 1.8 g
15	金		ごはん 鯖のおろし炊き こんにゃくのきんぴら 鶏ごぼう汁	さば 豚もも肉 鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	米 かたくり粉 三温糖 板こんにゃく じゃがいも	なたね油 米ぬか油 白いりごま	にんじん さやいんげん	しょうが 大根 ごぼう ねぎ	800 kcal 29.0 g 2.6 g
18	月		ターメリックライス スープカレー 春雨サラダ ヨーグルト	ベーコン 鶏もも肉 いか	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	米 じゃがいも 三温糖 はるさめ 上白糖	米ぬか油 なたね油 ごま油	にんじん かぼちゃ さやいんげん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ もやし	812 kcal 25.8 g 1.9 g
19	火		ごはん ししゃものカレーフライ(2本) 里いものピリ辛炒め / 江戸こがね汁 毎月19日は★食育の日★	鶏もも肉 赤みそ 白みそ	牛乳 ししゃも	米 パン粉 小麦粉 三温糖 板こんにゃく さといも	なたね油 米ぬか油 ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが にんにく 大根 ごぼう 白菜	802 kcal 29.0 g 2.3 g
20	水		セルフツナポテトサンド ミートボールシチュー	ツナ 鶏ひき肉 豚ひき肉	牛乳 調理用牛乳	コッペパン背割り じゃがいも パン粉 小麦粉 かたくり粉	米ぬか油 マヨネーズ(リソグ) 有塩バター	パセリ にんじん	玉ねぎ とうもろこし しょうが グリーンピース ねぎ	860 kcal 28.8 g 3.0 g
21	木		ごはん さわらのゆずみそ焼き 五目きんぴら / せんだご汁(熊本県) 毎月24日は★小金井和食の日★ ～冬至献立～	さわら 白みそ 鶏もも肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	米 三温糖 糸こんにゃく さつまいも かたくり粉	白いりごま ごま油 なたね油	にんじん さやいんげん こねぎ	しょうが ゆず ごぼう 玉ねぎ 白菜 干し椎たけ	820 kcal 31.7 g 2.4 g
22	金	セレクト ドリンク	クリームリゾット ハーブチキン / ミネストローネ クリスマスケーキ ★クリスマス献立★	ベーコン 鶏もも肉 いんげん豆	牛乳 クリーム 調理用牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	米 小麦粉 三温糖 じゃがいも 米粉 マカロニ クリスマスケーキ	オリーブ油 有塩バター 米ぬか油	パセリ にんじん トマト缶	にんにく マッシュルーム セロリー 玉ねぎ キャベツ しょうが	916 kcal 38.9 g 3.1 g

\* 食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

◆給食費についてのお知らせ◆

12月5日(火)に12月分給食費(5,449円)の引き落としを行います。  
前日までに口座の残高を確認の上、ご入金をお願いします。

◆今月の地産地消◆

…小松菜・ほうれん草・かぶ・白菜・大根・しんとり菜・大蔵大根・ゆず・キャベツ  
ブロッコリー・カリフラワー・さつまいも・人参は、一部小金井産のものを使用する予定です。

◆今月の旬の食材◆

…ねぎ・白菜・小松菜・ほうれん草・えのき・ごぼう・人参・かぶ  
大根・ブロッコリー・カリフラワー・セロリー・りんご・みかん  
伝統大蔵大根・さば・さわら・さけ・ししゃも