



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人分 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	
2	月		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	さげ 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 たら キャブツもやし 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	
3	火		フードのトマトクリーム ビーンズナゲット(2個)	ツナ むきえび いか 木綿豆腐 鶏ひき肉 大豆 いんげん豆	牛乳 クリーム(乳脂肪)	スパゲッティ かたくり粉	オリーブ油 なたね油	ほうれん草 トマト缶 にんじん	803 kcal 32.8 g 2.0 g	
4	水		野沢菜ごはん おでん がね (鹿児島県)	鶏ひき肉 揚げボール 竹輪 うずら卵 ウィンナー 木綿豆腐 たまご	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	のざわな(塩漬) にんじん しょうが 大根 ごぼう	805 kcal 28.0 g 2.9 g	
5	木		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 春雨 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	812 kcal 25.8 g 1.9 g	
6	金		ごはん 豚肉と揚げじゃがの金平煮 かきたま汁	豚もも肉 鶏むね肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	米 糸こんにゃく 三温糖 じゃがいも かたくり粉	米ぬか油 白いりごま なたね油	にんじん さやいんげん ほうれん草	801 kcal 27.1 g 2.0 g	
9	月		桜のビスキュイパン マカロニのクリーム煮 カサカサのサラダ ★小金井桜名勝100周年記念献立★	たまご 鶏もも肉	牛乳 調理用牛乳 クリーム(乳脂肪)	丸パン 上白糖 小麦粉 マカロニ じゃがいも 三温糖	無塩バター 米ぬか油 なたね油 ごま油	桜塩漬け にんじん ほうれん草	784 kcal 24.8 g 2.5 g	
10	火		木の葉丼(大阪) 野菜のゆず香和え りんご	かまぼこ 油揚げ たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米ぬか油	糸みつば にんじん 小松菜	746 kcal 26.6 g 2.2 g	
11	水		チャーハン 華シュウマイ もやし炒め 毎月11日は★箸の日★	豚肩ロース なると たまご 豚ひき肉 絹ごし豆腐 豚もも肉	牛乳	米 三温糖 しゅうまいの皮 かたくり粉	ラード ごま油 米ぬか油	にんじん ねぎ 玉ねぎ しょうが 干し椎茸 もやし	762 kcal 31.3 g 2.3 g	
12	木		大根菜のごはん ふろふき大根(東京) 豚汁 / みかん	豚ひき肉 赤みそ 豚もも肉 木綿豆腐 白みそ	牛乳	米 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく	白いりごま 米ぬか油	大根葉 にんじん 大蔵大根 しょうが ごぼう 大根 ねぎ みかん	740 kcal 24.6 g 3.1 g	
13	金		ミルクパン 白身魚の香草フライ 青のりポテト ボルシチ	メルルーサ 豚もも肉	牛乳 粉チーズ あおのり サワークリーム	ミルク小麦粉 パン粉 じゃがいも	なたね油 米ぬか油	パセリ にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ キャブツ ビート セロリ	738 kcal 36.3 g 3.0 g	
16	月		ごはん 鯖のおろし炊き 里いものピリ辛炒め もずくと冬野菜のぼかぼか汁	さば 鶏もも肉 たまご	牛乳 もずく	米 かたくり粉 三温糖 板こんにゃく 里いも	なたね油 米ぬか油 ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜	736 kcal 25.8 g 2.2 g	
17	火		イエローライス 花野菜のクリームシチュー 紅まどんな (柑橘)	鶏もも肉	牛乳 調理用牛乳 クリーム(乳脂肪)	米 三温糖 小麦粉	米ぬか油 有塩バター	にんじん パセリ ブロッコリー	783 kcal 26.6 g 2.4 g	
18	水		ごはん 家常豆腐 中華風たまごスープ	豚もも肉 生揚げ 赤みそ 鶏むね肉 たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲン菜	792 kcal 31.0 g 2.5 g	
19	木		肉みそキャブツ丼 江戸こがね汁 はれひめ (柑橘) 毎月19日は★食育の日★	豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ 鶏むね肉 白みそ	牛乳	米 三温糖 かたくり粉 小麦粉	米ぬか油	にんじん たら 小松菜	752 kcal 25.1 g 2.7 g	
20	金		ほうとう (山梨県) もちの春巻き揚げ ゆず大根 ★冬至献立★	豚もも肉 豚ばら肉 赤みそ	牛乳 スライスチーズ	ほうとう 里いも もち 春巻きの皮 上白糖	米ぬか油 なたね油	にんじん かぼちゃ	712 kcal 23.6 g 3.0 g	
23	月		こぎつねご飯 きびなごのから揚げ 鶏ごぼう汁 みかん	鶏ひき肉 油揚げ 鶏むね肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 きびなご	米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米ぬか油 なたね油	にんじん さやいんげん	781 kcal 31.7 g 2.7 g	
24	火	ジョア	チキンライス ジンジャーポトフ ヨウルトルトゥ (フィラド)	鶏もも肉 豚もも肉 ウィンナー	ジョアブレッド	米 じゃがいも パイシート 粉糖	無塩バター 米ぬか油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリルピーズ キャブツ セロリ エリンギ しょうが マールドツム	781 kcal 25.1 g 2.4 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◆

11月21日付で配布された『学校給食費の無償化の予定について』でお知らせした通り、令和6年12月までの学校給食費については、令和6年12月5日に予定していた引き落としは行わず、令和7年1月15日に精算した額の引き落としを行う予定です。精算額に関する詳細は、3学期の始めに、おたよりを配布します。なお、11月までに未納がある場合は、12月5日に引き落としを行います。

◆今月の地産地消◆

小松菜・ほうれん草・白菜・大根・しんとり菜・大蔵大根
キャブツ・ブロッコリー・カリフラワー・さつまいも

◆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・にんじん
大根・ブロッコリー・カリフラワー・セロリ・りんご・みかん
伝統大蔵大根・さば・さけ