

12月のこんだてひょう

家庭数

令和7年度

令和7年11月28日
小金井市立前原小学校

日 / 曜 日	献立名		主 な 材 料			エネルギー ／ タンパク質
			赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	
			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
1 月	牛乳	★タンメン ポテトサラダの春巻き ^{はるま} 果物 ^{くだもの} (みかん)	牛乳, なんと, 豚肉 ポークハム	中華めん, なたね油 ごま油, 春巻きの皮 じゃがいも, 小麦粉	しょうが, にんにく, 玉葱 にんじん, <u>キャベツ</u> もやし, にら, みかん	535 17.9
2 火	牛乳	ご飯 ^{はん} 韓国風肉じゃが ^{かんこくふうにく} 豆腐 ^{とうふ} のみそ汁 ^{しる}	牛乳, 豚肉, わかめ 揚げボール, 豆腐 油揚げ, 赤みそ	米, ごま, 三温糖 ごま油, じゃがいも しらたき, なたね油	にんにく, しょうが, 玉葱 にんじん, ねぎ, さやいんげん 赤ピーマン	623 24.1
3 水	牛乳	高野 ^{こうや} ご飯 ^{はん} さばの塩 ^{しお} 麹 ^{こうじ} 焼き ^や 小松菜 ^{こまつな} の煮 ^に びたし ^し キャベツのみそ汁 ^{しる}	牛乳, 鶏肉, 大豆 高野豆腐, 油揚げ さば, 赤みそ	米, おおむぎ 三温糖, なたね油	にんじん, こまつな, えのき キャベツ, 玉葱, ねぎ	604 29.3
4 木	牛乳	★ホイコーロー ^{どん} 丼 ^{どん} きゅうりのごま ^{しおいた} 塩炒め ^し わかめスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉 赤みそ, わかめ	米, なたね油 かたくり粉 ごま油, ごま	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, もやし, きゅうり <u>キャベツ</u> , <u>ねぎ</u> , 青ピーマン 赤ピーマン	580 22.2
5 金	牛乳	チリビーンズライス ★大根 ^{だいこん} とベーコンのスープ ^す 果物 ^{くだもの} (柑橘 ^{かんきつ} :早香 ^{はやか})	牛乳, 豚肉, 大豆 ベーコン	米, おおむぎ 乳なしマーガリン, なたね油 三温糖, かたくり粉	にんにく, しょうが, 玉葱 にんじん, トマト, <u>だいこん</u> セロリー, パセリ, はやか	628 22.3
8 月	ジョア	野沢菜 ^{のざわな} チャーハン ★白菜 ^{はくさい} のスープ ^す のり塩大豆 ^{しおだいず}	ジョア, 豚肉 大豆, あおのり	米, おおむぎ, なたね油 三温糖, ごま油 かたくり粉	にんにく, しょうが, のざわな ねぎ, 玉葱, にんじん, にら もやし, <u>はくさい</u>	517 21.7
9 火	牛乳	< 小 ^こ 金 ^が 井 ^{ねい} 桜 ^{さくら} 名勝 ^{めいしょう} 指定 ^{してい} 記念 ^{きねん} 献立 ^{こんだて} > カレーピラフ ^さ せん切り ^ぎ 野菜 ^{やさい} のスープ ^す 桜 ^{さくら} チーズケーキ ^さ	牛乳, たまご 豚肉, 生クリーム クリームチーズ	米, おおむぎ 乳なしマーガリン, なたね油 上白糖, 小麦粉	玉葱, にんじん, とうもろこし さやいんげん, キャベツ もやし, セロリー, レモン ピーツ	623 19.4
10 水	牛乳	豆腐 ^{とうふ} のたまごとじ ^{どん} 丼 ^{どん} ★小松菜 ^{こまつな} のみそ汁 ^{しる} 果物 ^{くだもの} (みかん)	牛乳, 豚肉, 豆腐 たまご, 油揚げ 赤みそ, 白みそ	米, なたね油, 三温糖 かたくり粉	にんじん, 玉葱, 干し椎茸 <u>こまつな</u> , えのきたけ, ねぎ みかん	648 28.1
11 木	牛乳	< はし ^ひ の日 ^{こんだて} 献立 ^{こんだて} > ご飯 ^{はん} いかフライ ^{やさい} 野菜炒め ^{いた} じゃがいものみそ汁 ^{しる}	牛乳, いか わかめ, 油揚げ 赤みそ, 白みそ	米, 小麦粉, パン粉 なたね油, じゃがいも	にんにく, にんじん, キャベツ もやし, 玉葱, ねぎ	633 26.1
12 金	牛乳	シュガートースト ★ポークシチュー ★大根 ^{だいこん} のサラダ	牛乳, 豚肉	食パン, 乳なしマーガリン グラニュー糖, なたね油 じゃがいも, 小麦粉 三温糖	しょうが, にんにく, 玉葱 <u>にんじん</u> , さやいんげん <u>だいこん</u> , もやし, きゅうり	619 19.8
15 月	牛乳	ご飯 ^{はん} さばのみそ ^や 焼き ★キャベツのおか ^{いた} か炒め ^{えど} ★江戸 ^{えど} こがね汁 ^{じる}	牛乳, さば, 赤みそ おかか, 鶏肉	米, 三温糖, なたね油 小麦粉	キャベツ, もやし <u>にんじん</u> , <u>だいこん</u> , <u>こまつな</u> <u>はくさい</u> , <u>しんとり菜</u>	587 26.3
16 火	牛乳	★おろしスパゲッティ ★ボイル ^{やさい} 野菜 ^{くだもの} 果物 ^{くだもの} (みかん)	牛乳, ツナ, のり	スパゲッティ なたね油, 三温糖 かたくり粉, 上白糖	にんにく, <u>だいこん</u> , <u>キャベツ</u> もやし, きゅうり にんじん, みかん	619 23.6
17 水	牛乳	ご飯 ^{はん} すき焼き ^や 風煮 ^{ふうに} ★大根 ^{だいこん} と小松菜 ^{こまつな} のみそ汁 ^{しる}	牛乳, 豚肉, 豚肉 木綿豆腐, 油揚げ 赤みそ, 白みそ	米, しらたき, なたね油 三温糖	にんじん, 玉葱, はくさい, ねぎ <u>だいこん</u> , <u>こまつな</u>	562 23.1
18 木	牛乳	★ビビンバ カレービーンズ わかたまスープ	牛乳, 豚肉, 大豆 たまご, 鶏肉 生わかめ	米, おおむぎ, 三温糖 ごま油, かたくり粉 じゃがいも, なたね油	にんにく, <u>こまつな</u> <u>にんじん</u> , <u>ねぎ</u>	579 24.0
19 金	牛乳	< 食育 ^{しょくいく} の日 ^ひ 献立 ^{こんだて} > ★小松菜 ^{こまつな} ピラフ コーンクリームスープ ^す 果物 ^{くだもの} (柑橘 ^{かんきつ} :みはや)	牛乳, ベーコン 鶏肉, 生クリーム	米, おおむぎ 乳なしマーガリン, なたね油 じゃがいも, 小麦粉	玉葱, <u>にんじん</u> , <u>こまつな</u> とうもろこし パセリ, みはや	654 19.3
22 月	牛乳	< 冬至 ^{とうじ} 献立 ^{こんだて} > ★トゥンジー ^{おきなわけん} ジューシー(沖縄 ^{おきなわけん} 県) ★根菜 ^{こんさい} 汁 ^{じる} アガラサー(沖縄 ^{おきなわけん} 県)	牛乳, 豚肉, 油揚げ 豚肉, 赤みそ, 白みそ たまご, 豆乳	米, おおむぎ, <u>さといも</u> なたね油, 三温糖 板こんにゃく, ごま油 小麦粉, 黒砂糖	にんじん, 干し椎茸 かぼちゃ, ごぼう <u>だいこん</u> , ねぎ	574 20.1
23 火	牛乳	ご飯 ^{はん} きびなごのから揚げ ^あ 切干大根 ^{きりぼしだいこん} の煮物 ^{にも} ★白菜 ^{はくさい} のみそ汁 ^{しる}	牛乳, きびなご 鶏肉, 油揚げ, 赤みそ 白みそ	米, かたくり粉 米粉, なたね油, 三温糖	しょうが, にんにく 切干しだいこん, にんじん <u>はくさい</u> , ねぎ	554 21.8
24 水	牛乳	< クリスマス ^{こんだて} 献立 ^{こんだて} > チキンライス ポテトとキャベツのスープ ヨウルトルツトゥ(フィンランド)	牛乳, 鶏肉, ベーコン	米, おおむぎ 乳なしマーガリン, 三温糖 じゃがいも, なたね油 パイシート, 粉糖	玉葱, にんじん, さやいんげん キャベツ, セロリー, パセリ マーマレード	598 17.8

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

★印は、小金井産の食材を使う予定のメニューです。(主な材料内の下線があるものが使用予定の食材)

今月の献立から

- 12/9(火) 桜チーズケーキ
去年の12月9日は、小金井桜が名勝指定されてから100周年という記念の年でした。このことにちなんで、今年も小金井桜名勝指定記念献立を実施します。今回は、ピーツと桜の花を使ってピンク色の桜チーズケーキを作ります。
- 12/15(月) 江戸こがね汁
小金井市内の小中学校の栄養士さんが、東京都と小金井市の地場産物を子供たちに味わってほしいという思いから生まれたメニューです。江戸東京野菜や手作りすいとん、ム口節でとった出汁などで作る具沢山な汁物です。
- 12/22(月) トゥンジージューシーとアガラサー
トゥンジージューシーとアガラサーは、沖縄県の郷土料理です。沖縄県では冬至のことを「トゥンジー」、炊き込みご飯を「ジューシー」、蒸すことを「アガラサー」と言います。給食では里芋入り混ぜご飯と黒糖蒸しパンを作ります。