



# 12月の予定献立表



日曜	主食	おかず	牛乳	主な材料			I初ギ- の元になる	体の調子を整える	I初ギ- の元になる	I初ギ- の元になる	I初ギ- の元になる	I初ギ- の元になる
				血や肉になる	I初ギ-の元になる	体の調子を整える						
1 (金)	菜めし	イカの竜田揚げ 野菜のおかか炒め 豚汁	○	牛乳 いか かつお節 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	大根葉 生姜 もやし 人参 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	667 29.6					
★ 読書旬間①『3びきのくま』 ★												
4 (月)	はちみつトースト	くまさんのかぼちゃスープ コーンサラダ	○	牛乳 鶏肉 クリーム	食パン マーガリン 油 バター はちみつ 小麦粉	にんにく セロリ 人参 玉葱 日本かぼちゃ 大根 キャベツ とうもろこし缶	614 18.5					
★ 読書旬間②『カレーライス』 ★												
5 (火)	中辛カレーライス	ひじきの和風サラダ	○	牛乳 豚肉 クリーム 干しひじき	米 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリーンピース りんご缶 もやし 大根 京菜	726 21.7					
★ 読書旬間③『とのさまのぶたまん』 ★												
6 (水)	とのさまのぶたまん	醤油ラーメン 切干大根のバンバンジー風	○	牛乳 豚肉 焼き豚 まぐろ缶詰	強力粉 砂糖 ごま油 片栗粉 油 蒸し中華麺 白ねりごま	玉葱 れんこん 干し椎茸 生姜 にん にく ねぎ 人参 もやし 小松菜 切 干大根 青梗菜	600 25.3					
★ 読書旬間④『マルグリータのまるちゃん』 ★												
7 (木)	まるちゃんのマルグリータ	ミネストローネ 果物(オレンジ)	○	牛乳 ベーコン 豚肉 カッターチーズ ピザチーズ	オリーブ油 油 砂糖 じゃがいも マカロニス パゲッティ	にんにく 玉葱 トマト缶 バジル セロリ 人参 キャ ベツ パセリ オレンジ	585 24.3					
★ 読書旬間⑤『オオカミと石のスープ』 ★												
8 (金)	もちもち米粉パン	鶏のこんがり焼き チーズポテト オオカミの石のスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン プロセスチーズ	オリーブ油 油 バター じゃがいも 小麦粉 黒ごま	パセリ セロリ 生姜 人参 スッキーニ かぶ キャベツ ねぎ	597 27.6					
★ 読書旬間⑥『みなみのしまのカウカウ かいじいさんとおおきなさかな』 ★												
11 (月)	ほかほかごはん	白身魚のムニエル 人参サラダ コロコロ野菜のスープ	○	牛乳 ホキ 鶏肉	米 オリーブ油 油 砂糖	にんにく 玉葱 パイン缶 キャベツ 人参 大根 パセ リ とうもろこし缶	592 24.2					
★ 読書旬間⑦『こまったさんのスパゲティ』 ★												
12 (火)	こまったさんの スパゲティ・コン・トンノ	ぱりぱりサラダ いちごジャム入りヨーグルト	○	牛乳 まぐろ缶詰 ピザチーズ ヨーグルト	オリーブ油 スパゲッ ティ 油 砂糖 ワンタ ンの皮	にんにく とうがらし 玉葱 トマト缶 ほうれん草 人参 キャベツ 大根 い ちご レモン	631 27					
★ 読書旬間⑧『11びきのねことあほうどり』 ★												
13 (水)	マーガリンパン	おいもコロッケ キャベツソテー ABCスープ	○	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	マーガリンパン じゃが いも ポテトパウダー 油 小麦粉 パン粉	人参 玉葱 キャベツ セロ リ にんにく 小松菜	654 21.7					
★ 読書旬間⑨『えどこがねじり』 ★												
14 (木)	ひじきごはん	小金井市共通レシピ!!江戸黄金汁 果物(みかん)	○	牛乳 鶏肉 干しひじき 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 もち米 油 砂糖 系こんにゃく 小麦粉	人参 グリーンピース ごぼう 大根 白菜 みかん	618 19.9					
★ 読書旬間⑩『ぐりとぐら』 ★												
15 (金)	ふわふわカステラ	ぐりとぐらの森のシチュー 森のごちそうサラダ	○	牛乳 卵 鶏肉 クリー ム ピザチーズ ベーコ ン	ホットケーキミックス粉 はちみつ 油 じゃがい も 小麦粉 バター 栗	にんにく 人参 玉葱 フロッコ リ エリンギ マッシュルーム パセリ ぶなしめじ キャベツ 水菜	648 21.4					
★ だし汁クイズ ★												
18 (月)	茶めし	小松菜とじゃこのふりかけ 小金井野菜たっぷり!!おでん だし汁(クイズ用)	○	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 焼 き竹輪 揚げボール つみれ 生 揚げ がんもどき うすら卵	米 油 白いりごま 板こんにゃく じゃがい も	小松菜 干し椎茸 大根	607 24.7					
★ 食育の日 SDGS献立 ★												
19 (火)	ターメリックライス	ナグカレー(丸ごとほうれん草カレー) ビーンズサラダ	○	牛乳 鶏肉 クリーム ヨーグルト ピザチーズ 大豆	米 砂糖 油 バター 片栗粉	にんにく ほうれん草 玉葱 生姜 エリンギ スッキーニ 大根 キャベツ 人参 枝豆	618 23.2					
★ 冬至献立 ★												
20 (水)	柚子香る♪きのこごはん	かぼちゃ白玉入り♪ぼかぼか汁 果物(オレンジ)	○	牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐	米 もち米 油 砂糖 上新粉 白玉粉	ぶなしめじ エリンギ えのき草 人参 さやいんげん ゆず かぼちゃ ごぼう 干し椎茸 大根 オレンジ	587 19.6					
★ クリスマス献立 ★												
21 (木)	クリームリゾット	ジェノパチキン 冬野菜のカボナータ セレクトアイス(チョコ・パニラ・抹茶・りんご・バナナ)	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 クリーム ピザチーズ 粉チーズ ウィン ナー	米 オリーブ油 バター 油 片栗粉 アイ・シャ・パ 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 大 根 なす スッキーニ 青ピーマ ン 黄ピーマン	674 28.4					

## 給食費の引き落としについて

◎12月分の引き落としは、12月5日(火)です。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

