

日	牛乳	主食	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	エネルギー
							1人分当量
1 金	○	ひじき入り五目ごはん	きびなごのから揚げ じゃがいものきんぴら 村雲汁	牛乳,大豆,干ひじき 鶏もも肉,油揚げ,きびなご 木綿豆腐,たまご	米,三温糖,かたくり粉,米粉 なたね油,じゃがいも,ごま油	★にんじん ★だいこん ★ごまつな だけのこ,干し椎茸,しょうが にんにく,さやいんげん,ねぎ	772 kcal 35.6 *
4 月	○	ごはん	カレー肉じゃが 大根とにらのピリ辛炒め りんご	牛乳,豚ばら肉,油揚げ 豚ひき肉	米,しらだき,じゃがいも なたね油,三温糖,ピーマン ごま油,上白糖	★にんじん ★だいこん 玉葱,さやいんげん,にんにく しょうが,にら,りんご	845 kcal 23.8 *
5 火	○	「ハリーポッターと不死鳥の騎士団」 ミートボールスパゲティ	お豆とおいものカレーサラダ みはや	牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉 たまご,粉チーズ,大豆	スパゲティ,オリーブ油,なたね油 かたくり粉,中さら糖,小麦粉 有塩バター,じゃがいも,上白糖	★にんじん にんにく,セロリー,しょうが 玉葱,ホールトマト缶 パセリ,キャベツ,きゅうり みはや	860 kcal 33.3 *
6 水	○	ごはん	ジャンボぎょうざ もやしとわかめのごま醤油 中華スープ	牛乳,豚ひき肉,赤みそ わかめ,鶏もも肉,木綿豆腐 たまご	米,ぎょうざの皮,ごま油 かたくり粉,なたね油,三温糖 白いりごま,じゃがいも	★ごまつな ★にんじん キャベツ,ねぎ,にら,にんにく しょうが,もやし,玉葱	838 kcal 30.0 *
7 木	○	「精霊の守り人」・「南極の食卓」 ノギ屋の魚弁当風	白菜とツナの煮物 じゃがもちボールのみそ汁	牛乳,さわら,まぐろ缶詰 白みそ,赤みそ	米,おおむぎ,ごま油,三温糖 かたくり粉,おじゃがもちボール なたね油	★にんじん ★だいこん ★ごまつな しょうが,はくさい,ごぼう ぶなしめじ,ねぎ	751 kcal 30.5 *
8 金	○	イエローライス	さつまいものパスタ 白菜のミルクスープ	牛乳,鶏もも肉,ベーコン	★さつまいも 米,無塩バター,なたね油 ワンタンの皮,かたくり粉	★にんじん あんずジャム,玉葱,パセリ マッシュルーム,しょうが,ねぎ きゅうり,はくさい,にんにく	771 kcal 23.4 *
11 月	○	豆腐の五目煮丼	チーズポテト りんご	牛乳,木綿豆腐,鶏もも肉 むきえび,粉チーズ	米,なたね油,ごま油 かたくり粉,じゃがいも	★にんじん しょうが,玉葱,はくさい チンゲンサイ,干し椎茸,りんご	831 kcal 30.2 *
12 火	○	「5分後に美味しいラスト」 チキンときのこのピラフ	ココロスープ ヨーグルトポムポム	牛乳,鶏もも肉,ベーコン ヨーグルト,たまご	米,おおむぎ,有塩バター なたね油,小麦粉,上白糖	★にんじん ★だいこん 玉葱,マッシュルーム,ぶなしめじ エリンギ,にんにく,パセリ キャベツ,セロリー,りんご	853 kcal 24.3 *
13 水	○	胚芽ごはん	いかのかりんあげ きゃべつのごまあえ だまこ汁(秋田県の郷土料理)	牛乳,いか,鶏もも肉 木綿豆腐,さつま揚げ	米,胚芽米,かたくり粉,米粉 なたね油,白すりごま,三温糖 だまこ餅	★にんじん ★ほうれんそう ★だいこん しょうが,キャベツ,もやし ごぼう,はくさい,ねぎ,糸みつば	787 kcal 31.7 *
14 木	○	「くいとぐら」 五目かけうどん	パンチビーンズ ぐりとぐらのふわふわカステラ	牛乳,鶏もも肉,油揚げ 大豆,たまご	冷凍うどん,なたね油 かたくり粉,薄力粉 グラニュー糖,はちみつ 有塩バター	★にんじん 玉葱,キャベツ,ねぎ,干し椎茸	830 kcal 32.6 *
15 金	○	☆国産食材活用メニュー☆ もちり米粉の 揚げパン(シナモン)	和風ポトフ ジャーマンポテト 早香	牛乳,ベーコン,豚もも肉 ウィンナー	米粉パン,上白糖,なたね油 じゃがいも,有塩バター	★にんじん ★だいこん 玉葱,キャベツ,にんにく パセリ,早香	813 kcal 33.3 *
18 月	○	「給食アンサンブル」 ドライカレーライス	ABCスープ 手作りみかんゼリー	牛乳,豚ひき肉,大豆 鶏もも肉	米,なたね油,三温糖 小麦粉,マカロニ 上白糖	★にんじん ★キャベツ にんにく,しょうが,玉葱,ごぼう 青ピーマン,トマト缶詰 さやいんげん,セロリー みかんジュース,みかん缶	888 kcal 31.0 *
19 火	○	「神様の定食屋」 茶飯	ほくほくおでん 白菜の辛子和え フルーツ白玉	牛乳,揚げボール,つみれ 焼き竹輪,こんぶ うずら卵,ウィンナー	米,板こんにやく じゃがいも,白玉団子 上白糖	★だいこん ★はくさい ★にんじん みかん缶,パイナップル,もも缶	806 kcal 23.7 *
20 水	○	「えとこがねじる」 親子丼	江戸こがね汁 はれひめ	牛乳,鶏もも肉,たまご 白みそ,赤みそ	米,三温糖,なたね油,小麦粉	★大根 ★にんじん ★はくさい ★しんじょう菜 ★ごまつな 玉葱,糸みつば,ごぼう,はれひめ	846 kcal 31.9 *
21 木	○	☆冬至献立☆ ゆず香る混ぜご飯	ぶりの塩麹焼き きゃべつのおひたし かぼちゃだんご汁	牛乳,鶏もも肉,油揚げ ぶり,糸けすり,絹ごし豆腐 赤みそ	米,もち米,さといも,なたね油 糸こんにやく,三温糖,白玉粉	★にんじん ★キャベツ ★ごまつな ほんしめじ,糸みつば,ゆず もやし,西洋かぼちゃ,玉葱,ねぎ	757 kcal 37.0 *
22 金	○	★クリスマスメニュー &セレクト給食★ パンブキンパン	チキンカツ/ヒレカツ ハニーマスタードサラダ ミネストローネ お母さんのチョコレートケーキ	牛乳,鶏もも肉,豚ひき肉 たまご,鶏もも肉,ベーコン いんげんまめ	パン粉(生),小麦粉,パン粉(生) パン粉(乾燥),なたね油 オリーブ油,はちみつ マカロニ,チョコレートケーキ	★キャベツ ★カリフラワー ★にんじん きゅうり,玉葱,セロリー トマト缶詰,パセリ	855 kcal 38.1 *

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。
★印の食材は小金井市産のものを使用します。

献立紹介
・5・7・12・14・18・19・20日読書月間メニュー
図書委員会の皆さんとのコラボ給食です。給食で再現できそうなメニューを選びました。□は
・15日…国産の米粉で作られた米粉パンを味わいます。日本の食材や食糧自給率について考えてみましょう。
・22日…2学期最後の給食は、主菜のセレクト給食(チキンカツorヒレカツ)です!
保健給食委員さんが集計しました。みなさんはどちらを選びましたか?お楽しみに!★

お知らせ
12月5日(火)に、12月分給食費5,449円を
引落しいたします。
前日までに、ご入金をお願いいたします。

