



給食センターHP

食育メールマガジン
登録案内

令和7年 12月分 予定献立表



Bコース(小平第一中学校、小平第三中学校、小平第六中学校、花小金井南中学校)

日・曜	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
1月	ホットドッグ (コッペパン・ウインナー) えびのチャウダー キャベツ炒め 	牛乳	鶏肉, えび, ウインナー	牛乳 生クリーム	ほうれんそう, にんじん, こまつな	たまねぎ, しめじ, キャベツ, とうもろこし	コッペパン, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖, 片栗粉	油 バター	713	32.3
2火	青大豆の炊き込みごはん じゃが芋の味噌汁 鰯のおろしソースかけ おかか和え 	牛乳	青大豆, 鶏肉, 油揚げ, みそ, まあじ, かつお節	昆布, 牛乳 わかめ	にんじん, だいこん葉, こまつな	ごぼう, たまねぎ, 長ねぎ, しょうが, だいこん, もやし	米, じゃがいも, 薄力粉, 片栗粉	油	754	33.5
3水	チキンとキャベツの和風スパゲティ ポテトチーズオムレツ フルーツゼリーポンチ	牛乳	鶏肉, 卵, ベーコン	牛乳 チーズ	こまつな, にんじん	しょうが, にんにく, たまねぎ, キャベツ, マッシュルーム, えだまめ, 黄桃缶, りんご缶	スパゲティ, じゃがいも, ぶどうダイスゼリー	油	713	33.9
4木	ごはん 大根の味噌汁 揚げ豆腐のそぼろあんかけ ゆかり和え	牛乳	みそ, 豆腐, 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん, 長ねぎ, しいたけ, キャベツ, きゅうり	米, 片栗粉, 三温糖	油 ごま	824	31.5
5金	きつね丼(ごはん・具) 白菜と小松菜の豚汁 レンコンの金平 	牛乳	豚肉, 豆腐, みそ, 鶏肉, 油揚げ, さつま揚げ	牛乳	こまつな, にんじん, さやいんげん	白菜, えのきたけ, 長ねぎ, たまねぎ, れんこん, ごぼう	米, 三温糖, 片栗粉, こんにゃく	油, ごま油 ごま	809	33.4
8月	ごはん 八宝菜 鬼まんじゅう 大豆もやしのナムル	牛乳	豚肉, えび, うずら卵	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, ほうれんそう	しょうが, たまねぎ, たけのこ, 白菜, しいたけ, 大豆もやし, だいこん	米, 片栗粉, ケーキミックス粉, さつまいも, 三温糖	油, ごま油 ごま	781	28.3
9火	チキン豆カレー(麦ごはん・ルー) 青菜とハムのソテー みかん 	牛乳	鶏肉, 大豆, ひよこまめ, ハム	牛乳	にんじん, トマト, こまつな	にんにく, しょうが, たまねぎ, りんご, チャツネ, キャベツ, みかん	米, 押麦, じゃがいも, 薄力粉, 片栗粉	油, バター	748	25.7
10水	味噌ラーメン(めん・つけ汁) わかさぎのフライ 大根サラダ	牛乳	豚肉, 大豆, みそ	牛乳 わかさぎ	にんじん	しょうが, にんにく, たまねぎ, とうもろこし, 長ねぎ, もやし, だいこん, キャベツ	中華めん, 薄力粉, パン粉, 三温糖	油, ごま	749	33.1
11木	ごはん 小平冬野菜煮だんご ほっけの唐揚げ 辛子和え  小平冬野菜煮だんごの日	牛乳	鶏肉, ほっけ	牛乳	にんじん, こまつな, チンゲンサイ	だいこん, 白菜, 長ねぎ, しいたけ, もやし	米, 地粉, 薄力粉, さといも, 片栗粉, 三温糖	油	752	32.0
12金	五穀ごはん 肉豆腐 切干大根のツナ和え りんご 	牛乳	豚肉, 豆腐, ツナ	牛乳	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, 長ねぎ, たまねぎ, えのきたけ, 切干大根, きゅうり, りんご	米, 雑穀米, 三温糖, 片栗粉	油, ごま油 ごま	765	32.1
15月	黒砂糖パン キャロットポタージュ ひじきサラダ カレービーンズ	牛乳	ベーコン, 豆乳, 大豆	牛乳, 生クリーム ひじき	キャロットジュース, にんじん	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, だいこん	黒砂糖パン, 薄力粉, 三温糖, 片栗粉, じゃがいも	バター 油	717	28.2
16火	ごはん みぞれ汁 鯖の味噌だれ焼き 野菜のじゃこ和え	牛乳	豚肉, さば, みそ	牛乳 じゃこ	にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, なめこ, しょうが, にんにく, きゅうり	米, さといも, 三温糖, 片栗粉	ごま油 油	728	33.3
17水	わかめごはん 豚肉とレタスのすまし汁 筑前煮 ごま和え	牛乳	豚肉, 豆腐, 鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん, さやいんげん, こまつな	しょうが, レタス, ごぼう, れんこん, キャベツ	米, こんにゃく, 三温糖	ごま油	677	29.7

日・曜	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー	たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	(kcal)	(g)	
18 木	コーンライス ジュリエンスープ 鮭と南瓜のグラタン (一中生徒作品) オニドレサラダ	牛乳	鶏肉、さけ、みそ、豆乳	牛乳 チーズ	にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう	とうもろこし、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	米、薄力粉、パン粉、三温糖	油 バター	736	29.9	
19 金	ごはん ほうとう風味噌汁 鱈の香味焼き 白菜の柚子昆布和え	 冬至献立	牛乳	油揚げ、みそ、さわら	牛乳 塩昆布	にんじん、かぼちゃ	だいこん、ごぼう、長ねぎ、にんにく、白菜、きゅうり、ゆず果汁	米、さといも、ワンタン皮、三温糖	ごま油 ごま	729	29.0
22 月	しっぽくうどん(めん・つけ汁) さつま芋と竹輪の天ぷら まんばのけんちゃん	 香川県 郷土料理	牛乳	鶏肉、油揚げ、ちくわ、生揚げ、豆腐	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、しいたけ、長ねぎ、白菜	うどん、こんにゃく、さといも、三温糖、さつまいも、薄力粉、上新粉	油 ごま油	723	27.1
23 火	ピザトースト 麦入り野菜スープ フライドチキン	 クリスマス献立	牛乳	ツナ、ベーコン、鶏肉	チーズ 牛乳	ピーマン、トマト、にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、セロリー、キャベツ	無塩食パン、押麦、片栗粉	油	714	35.3
24 水	じゃこ入りチャーハン 春雨スープ 青椒肉絲 りんごゼリー		牛乳	豚肉、なると、鶏肉	じゃこ 牛乳	にんじん、だいこん、葉、にら、ピーマン、赤パプリカ	長ねぎ、しょうが、しいたけ、白菜、にんにく、たまねぎ、たけのこ	米、はるさめ、三温糖、片栗粉、りんごゼリー	油 ごま油	697	31.3
12月の献立紹介									平均	742	31.0
									食塩相当量	3.0g	

★11日(木) 小平冬野菜煮だんご

小平の郷土料理である煮だんご(すいとん)を手作りします。小平産の地粉を使ってだんごを作り、地粉以外にも大根・白菜・にんじんなど小平産の冬野菜をたっぷり使用した温かい汁です。

★19日(金) 冬至献立

冬至に食べると風邪をひかないといわれるかぼちゃを使ったほうとう風味噌汁と、ゆずが香る和え物を提供します。

★22日(月) 香川県郷土料理

「しっぽくうどん」は、煮干して取った出汁が特徴のうどんです。具には鶏肉と季節の野菜を使います。「まんばのけんちゃん」は、まんばという高菜の仲間を豆腐と一緒に煮た料理です。まんばは給食では手に入らないため、小松菜と白菜で代用します。



★生徒のレシピ紹介★

【さつま芋のタルト】

食材名	タルト台1つ分	単位
タルト台(18cm)	1	個
さつま芋	中2本(600g)	
バター	30	g
砂糖	50	g
牛乳	60	g
食塩	少々	
卵黄	1	個

今月の小平産

里芋 小松菜 大根 人参 長ねぎ 白菜 地粉

「みんなの健康展」のご案内



「みんなの健康展」は、こどもから大人まで、誰もが楽しみながら食と健康について学び、食を通じた健康作りを実践するきっかけとなるような展示や体験を行う事業です。

【日時】 12月13日(土)午前10時～午後4時、 12月14日(日)午前10時～午後3時

【場所】 小平市中央公民館 1階ギャラリー

★同時開催★ ～絵の展示「広げよう、元気のわ!やさいのわ!」～

展示期間12月13日(土)午前9時～12月19日(金)午後3時30分