



## 12月こんだてひょう

令和7年11月27日

小平市立上宿小学校



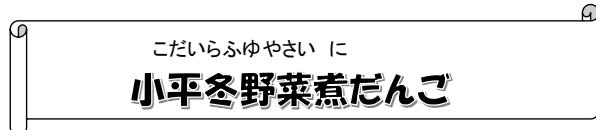
日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1月	ほうとう めん	牛乳	ラーパーツァイ さつまいもチップス	牛乳,ぶたにく あぶらあげ,みそ	ほうとう あぶら さとう さつまいも	ごぼう,にんじん,しめじ こまつな,かぼちゃ,ねぎ はくさい,もやし	544 20.3 2.8
2火	ごはん	牛乳	やきししゃも 家常豆腐 はるさめのレモンすかけ	牛乳,ししゃも ぶたにく なまあげ,みそ	七分つき米 あぶら,さとう でんぶん はるさめ	にんにく,しょうが,ねぎ にんじん,たけのこ ほしいたけ,きゅうり チングンサイ,コーン キャベツ,レモン	637 30.5 2.0
3水	ターメリック ライス	牛乳	キーマカレー ブロッコリーサラダ くだもの (りんご)	牛乳,ぶたにく だいす,ベーコン	七分つき米 あぶら,こむぎこ さとう	にんにく,しょうが セロリ,たまねぎ,パセリに んじん,ホールトマト ブロッコリー,キャベツ コーン,りんご	584 19.7 2.0
4木	キムたく ごはん	牛乳	さばのねぎしおやき みそしる だいこんのそぼろあん	牛乳,ベーコン さば,あぶらあげ とうふ,みそ みそ,とりにく	七分つき米 あぶら,ごま さといも,さとう でんぶん	たくあん,キムチ,ねぎ しょうが,にんにく こまつな,えのきたけ だいこん	584 28.8 3.1
5金	ミルクパン	牛乳	ポテトピザ ビーフンとやさいのスープ くだもの (みかん)	牛乳,だいす ぶたにく ピザチーズ とりにく	ミルクパン じゃがいも あぶら,ビーフン	たまねぎ,にんじん エリンギ,もやし キャベツ,こまつな きくらげ,ねぎ,みかん	627 27.9 3.1
8月	てりやき チキン ライス	牛乳	やさいスープ おいものからあげ	牛乳,とりにく ぶたにく ひよこまめ	七分つき米 あぶら,さといも さとう,さつまいも でんぶん	にんにく,たまねぎ にんじん,だいこん マッシュルーム,セロリ キャベツ,こまつな	581 20.6 2.2
9火	スパゲティ カレー ソース	牛乳	いかのマリネ ポテトイリサラダ くだもの (はやか)	牛乳 ぶたにく ピザチーズ,いか	スパゲッティ あぶら,さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ,にんじん,パセリ マッシュルーム,しょうが にんにく,セロリ,レモン ねぎ,キャベツ,きゅうり コーン,はやか	566 27.1 3.9
10水	コーンと にんじんの ごはん	牛乳	はるまき はくさいスープ	牛乳 ぶたにく	七分つき米,ごま あぶら,はるさめ さとう,でんぶん はるまきのかわ こむぎこ	コーン,にんじん たけのこ,ほしいたけ にら,たまねぎ,はくさい こまつな	605 21.7 2.1
11木	こぎつね ごはん	牛乳	さわらのしおこうじやき かぶのレモンじょうゆ *小平冬野菜煮だんご	牛乳 あぶらあげ さわら,ぶたにく	七分つき米,ごま さとう,あぶら こむぎこ,さといも	にんじん,あかかぶ,かぶ レモン,だいこん,ごぼう はくさい,こまつな,ねぎ	618 28.2 2.8
12金	チャプチエ どん	牛乳	だいこんとツナのサラダ キャロットゼリー	牛乳,ぶたにく ツナ,くきわかめ かんてん	七分つき米 あぶら,はるさめ さとう,ねりごま ごま	にんにく,にんじん たけのこ,たまねぎ しめじ,ほうれんそう だいこん,こまつな みかんジュース	626 24.1 2.4
15月	セルフ フィッシュ サンド	牛乳	なんでもせんぎりサラダ ジュリアンスープ	牛乳 メルルーサ ひじき,ベーコン ぶたにく	パン,こむぎこ パンこ,あぶら さとう,じゃがいも	だいこん,にんじん キャベツ,きゅうり レモン,にんにく,セロリた まねぎ,カリフラワー パセリ	584 27.1 3.3
16火	わかめ ごはん	牛乳	とうふのつくねやき いしかりじる ごまあえ	牛乳,とりにく たきこみわかめ とうふ,ちくわ あおだいす,ひじき さけ,あぶらあげ,みそ	七分つき米,ごま あぶら,でんぶん さとう,じゃがいも	ねぎ,にんじん,たまねぎ ほしいたけ,だいこん こんにゃく,こまつな ほうれんそう,キャベツ	599 26.4 2.6
17水	とり やさい つけめん	牛乳	こんにゃくサラダ ごへいもち	牛乳,とりにく なまあげ わかめ,みそ	生めん,あぶら さとう,七分つき米 もち米,ねりごま ごま,でんぶん	にんじん,はくさい こまつな,ねぎ こんにゃく,キャベツ もやし	549 21.1 3.3
18木	えび ピラフ	牛乳	しらすいりオムレツ パスタイリカレースープ くだもの (スイートスプリング)	牛乳,むきえび ベーコン なまあげ,しらす たまご	七分つき米 あぶら,バター スパゲティ じゃがいも	たまねぎ,にんじん エリンギ,グリーンピース ズッキーニ,こまつな ブロッコリー スイートスプリング	594 28.2 2.7

19 金	ソイどん		ちゅうかやさいスープ だいがくいも	牛乳, だいず ぶたにく ベーコン とうふ	七分つき米 あぶら, こむぎこ さとう, でんぶん さつまいも, ごま	たまねぎ, ピーマン しょうが, たけのこ にんじん, きくらげ えのき, キャベツ こまつな, ねぎ, にら	692 24.7 1.7
22 月	はちみつ ゆず トースト		かぼちゃと *冬至 さつまいものシチュー ほうれんそうのサラダ	牛乳 とりにく なまクリーム	パン, はちみつ マーガリン, さとう さつまいも, あぶら こむぎこ, バター	ゆず, かぼちゃ, たまねぎ セロリ, にんじん, しめじ カリフラワー, キャベツ ブロッコリー, だいこん ほうれんそう, にんにく	630 21.0 2.3
23 火	みそ ラーメン		マー油じゃが やきりんご	牛乳 ぶたにく みそ	中華めん, あぶら じゃがいも, さとう でんぶん, バター	にんにく, ねぎ, にんじん たけのこ, もやし キャベツ, チンゲンサイ しょうが, りんご	553 23.2 3.5
24 水	ごはん		さかな 魚のにんにくみそだれかけ すまじる あおだいすとれんこんの しゃきしゃきあえ	牛乳, サメ みそ, とりにく とうふ, なると あおだいす	七分つき米 こむぎこ, でんぶん あぶら, さとう	しょうが, にんにく にんじん, だいこん こまつな, ねぎ れんこん, コーン	634 29.4 2.1
25 木	ペニネ ミート ソース	リの ザ み ー も の ブ の	とりの香草やき *クリスマスメニュー シーザーサラダ コーンクリームスープ	はっこうにゅう ぶたにく, とりにく 牛乳, ベーコン こなチーズ	乳性飲料, ペニネ あぶら, パンこ でんぶん, さとう じやがいも, パン	アップルキヤロットデュース, にんにく とうがらし, たまねぎ, コーン きゅうり, ホールトマト にんじん, ブロッコリー パセリ, ほうれんそう, キャベツ	613 23.3 3.7

\*都合により献立や材料などを変更する場合があります。

\*使用食材の産地は、小平市教育委員会ホームページ（こげらネット）に掲載しています。

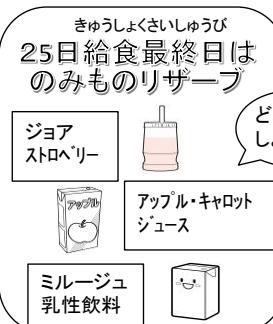
\*栄養価の算出は、8訂食品成分表を使用しています。算出方法が変わったため、7訂と比べエネルギー値は低くなっています。



12月11日の市内小学校の給食では、小平でとれた小麦粉と野菜を使った恒例の煮団子を味わいます。

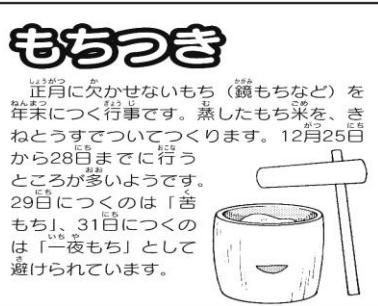
小平は米が採れなかったため、小麦粉を使った煮団子やうどんが親しまれています。

小平のおいしい野菜をみんなで楽しみましょう。



とうじ  
冬至  
12月22日

給食では、  
はちみつゆずトースト  
かぼちゃシチュー



### ◎『みんなの健康展』

日時：令和7年12月13日（土）午前10時～午後4時

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

### ◎『広げよう！元気のわ！野菜のわ！絵の展示』

期間：令和7年12月13日（土）～19日（金）※15日（月）は休館日です。

場所：小平市中央公民館 1階プロムナード



時間：13日（土）～19日（金）午前9時～午後9時半

19日（金）午前9時～午後3時半

夏休みに募集した『野菜を食べたくなる絵』を、中央公民館で展示します。

本校児童の作品も展示されていますので、お近くにお越しの際はご覧ください。



### 今月の小平野菜

にんじん ねぎ  
さといも ほうれんそう  
バターナッツ  
かぶ あかかぶ  
キャベツ  
ブロッコリー カリフラワー  
だいこん はくさい  
さつまいも こまつな





