



12がつのきゅうしょくこんだてひょう



小平市立小平第十三小学校

令和7年

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
	主食 しゅしよく	飲み物 のみ 飲もの 物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	
1月	ひじきまぜすし	牛乳	たまごやき おひたし けんちんじる	七分つき米、さとう、 こんにゃく、里いも、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、 干ひじき、たまご、豆腐	干し椎茸、にんじん、こまつな、 クリームコーン、万能ねぎ、 ほうれんそう、もやし、キャベツ、 ごぼう、だいこん、長ねぎ	625 kcal 30.7 g 3.1 g
2火	ふっかつ うめじゃこちゃづけ	牛乳	はりはりふうみ いがりあげ	アルファ化米、白ごま、 あられ、油、さとう、 さつまいも、白玉粉、 バター、小麦粉、そうめん	牛乳、ちりめんじゃこ、 鶏肉、くわいかめ	乾燥カリカリ梅、葉ねぎ、 切干しだいこん、にんじん、 たくあん、しょうが	620 kcal 23.9 g 2.3 g
3水	キムチチャーハン 給食DE世界旅行⑨ かんこく	牛乳	もちもちおからチキミ わかめスープ	七分つき米、ごま油、 白ごま、米粉、でんぶん、 油、さとう	牛乳、豚肉、おから、 乾燥わかめ、鶏肉、豆腐	にんじん、白菜キムチ、長ねぎ、 にら、玉葱	585 kcal 21.1 g 2.5 g
4木	ごもくしょうゆラーメン	牛乳	キャベツのこんぶあえ サーターアンダギー 3年1組のリクエスト給食	蒸中華麺、油、ごま油、 小麦粉、さとう	牛乳、豚肉、なると、 塩焼き昆布、たまご	にんにく、しょうが、にんじん、長ねぎ、 だけのこ水煮、もやし、こまつな、 キャベツ、きゅうり	655 kcal 22.6 g 3.5 g
5金	ガーリックトースト	牛乳	かくれんぼさつまいもポタージュ サウビカンサラダ	パン、バター、オリーブ油、 アルファ化米、油、さとう、 さつまいも、じゃがいも	牛乳、生クリーム	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、 キャベツ、冷凍ホールコーン	612 kcal 17.8 g 2.7 g
8月	ふっかつこだい ふゆやさいカレー	牛乳	はくさいサラダ かき	アルファ化米、 じゃがいも、油、小麦粉、 バター、さとう	牛乳、豚肉	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、 にんじん、はくさい、だいこん、 ブロッコリー、レーズン、きゅうり、 冷凍ホールコーン、かき	648 kcal 19.1 g 2.2 g
9火	こだいまいごはん ことうか(8日)	牛乳	いわしのからあげやくみソース こはくかぶのすのもの おことじる	七分つき米、黒米、赤米、 白ごま、上新粉、でんぶん、 油、さとう、こんにゃく、 里いも	牛乳、いわし、 乾燥わかめ、あずき(乾)、 赤みそ、白みそ	しょうが、にんにく、長ねぎ、かぶ、 きゅうり、赤かぶ、かぶ葉、ごぼう、 にんじん、だいこん	596 kcal 25.5 g 2.8 g
10水	こだいらいだいこんと ツナのスパゲティ	牛乳	はなやさいサラダ ふっかつライスコロッケ	スパゲッティ、小麦粉、 オリーブ油、さとう、油、 アルファ化米、パン粉	牛乳、ツナ、チーズ	だいこん、こまつな、カリフラワー、 ブロッコリー、キャベツ、 冷凍ホールコーン、にんじん、玉葱	661 kcal 26.1 g 2.8 g
11木	こぎつねごはん 小平を野菜煮だんごの日	牛乳	もやしとこまつなの おかかしょうゆあえ こだいらいふゆやさいにだんご	七分つき米、油、さとう、 白ごま、小麦粉、白玉粉、 里いも	牛乳、鶏肉、油揚げ、 おかけがすり節、豚肉	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、 ごぼう、はくさい、長ねぎ	647 kcal 25.3 g 2.9 g
12金	ごまこまつなトースト	牛乳	ポテトスープ とうふのプラマンジェ	パン、白ごま、 ノンケツマヨネーズ、 油、じゃがいも、さとう	牛乳、ツナ、チーズ、豚肉、 粉寒天、粉ゼラチン、 豆腐、豆腐	玉葱、こまつな、にんじん、キャベツ、 りんごジュース、黄桃缶	585 kcal 25.9 g 2.7 g
15月	ごはん	牛乳	ししゃものパリパリあげ だいのすのいそに かきたまじる	七分つき米、小麦粉、 春巻きの皮、油、さとう、 でんぶん	牛乳、ししゃも、大豆、 干ひじき、さつま揚げ、 鶏肉、豆腐、たまご、昆布	にんじん、えのきたけ、玉葱、 チンゲンツァイ、長ねぎ	626 kcal 28.9 g 2.0 g
16火	キムチラーメン	牛乳	ビーンズサラダ ポテトチップス 3年2組のリクエスト給食	蒸中華麺、油、ごま油、 白ごま、はちみつ、 じゃがいも	牛乳、豚肉、赤みそ、 青大豆	にんにく、しょうが、にんじん、 白菜キムチ、もやし、こまつな、 長ねぎ、キャベツ、冷凍ホールコーン、 きゅうり、玉葱	597 kcal 22.3 g 3.9 g
17水	コーンピラフ	牛乳	キャベツのスープ こうちゃケーキ	七分つき米、油、バター、 小麦粉、さとう	牛乳、ボークハム、 ベーコン、たまご	玉葱、にんじん、冷凍ホールコーン、 冷凍グリーンピース、キャベツ、セロリー	690 kcal 19.6 g 2.7 g
18木	ごはん	牛乳	さかなのおろしたき ゆでやさい さつまじる	七分つき米、でんぶん、 小麦粉、油、さとう、 さつまいも、こんにゃく	牛乳、メルルーサ、 鶏肉、油揚げ、赤みそ、 白みそ	しょうが、だいこん、キャベツ、 冷凍ホールコーン、ほうれんそう、 ごぼう、にんじん、長ねぎ	604 kcal 25.9 g 2.9 g
19金	てづくりアップルパン	牛乳	ふゆやさいシチュー ブロッコリーサラダ	小麦粉、さとう、バター、 さとう、油、じゃがいも、 マカロニ、小麦粉	牛乳、たまご、鶏肉、 大豆、生クリーム	りんご、セロリー、玉葱、にんじん、かぶ、 こまつな、こまつな、ブロッコリー、 キャベツ、冷凍ホールコーン	697 kcal 23.0 g 2.9 g
22月	ゆずかうどん	牛乳	バターナツかぼちゃと れんこんのてんぷら いとかんてんのござずあえ	うどん、小麦粉、上新粉、 油、さとう、白ごま	牛乳、豚肉、たまご、 かまぼこ、油揚げ、 乾燥わかめ、糸寒天	玉葱、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、ゆず、 こまつな、れんこん、きゅうり、もやし、 バターナツかぼちゃ(なんさん)、 キャベツ	618 kcal 25.5 g 2.9 g
23火	たかなチャーハン	牛乳	かくれんぼほうぎょうざ ちゅうかスープ	七分つき米、油、白ごま、 ごま油、餃子の皮、 でんぶん	牛乳、豚肉、なると、 豚肉、鶏肉、豆腐	たかな、漬、長ねぎ、キャベツ、にら、 にんにく、しょうが、だけのこ水煮、 にんじん、もやし、えのきたけ、こまつな	595 kcal 23.1 g 2.0 g
24水	★リザーブセレクト給食★ キラキラカレーピラフ(全員食べます) フライドチキン(全員食べます) おほしさまスープ(全員食べます) セレクトレコレーションゼリー(3種類の中から1つえらびます) 【ダイヤモンドゼリー・ぶどうゼリー・ハーフ&ハーフゼリー】 セレクトのみもの(3種類の中から1つえらびます) 【ジョアブレン・ジョアストロベリー・白ぶどう&ほうれん草ジュース】			七分つき米、油、 でんぶん、上新粉、さとう	発酵乳、ウィンナー、鶏肉、 ベーコン、かまぼこ、 粉寒天、粉ゼラチン、 ホイップクリーム	野菜ミックスジュース、玉葱、 にんじん、冷凍ホールコーン、 にんにく、しょうが、セロリー、 キャベツ、レモン、ぶどうジュース、 みかん缶	634 kcal 22.2 g 2.6 g

※ 日本食品標準成分表2020年版(7訂)で栄養価計算しています。 ※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆ 2日(火)「食品ロス削減給食」…アルファ化米100%で炊いた「復活梅じゃこ茶漬け」を作ります。
「いが菜揚げ」…小平産のさつまいもで作ったお団子のまわりにそうめんをまぶして油で揚げます。いが菜に見立てた料理です。
- ☆ 3日(水)「給食DE世界旅行⑨」「食品ロス削減給食」…今回は「韓国料理」です。「おから」を使ったチチミを作り、食品ロスを削減します。
- ☆ 4日(木)「3年1組リクエスト給食」…「しょうゆラーメン」をリクエストしてくれました！「サーターアンダギー」は沖縄県の郷土料理です。
- ☆ 5日(金)「食品ロス削減給食」…さつまいもは皮ごと、にんじんの皮やアルファ化米を使って「かくれんぼさつまいもポタージュ」を作ります。
- ☆ 8日(月)「食品ロス削減給食」…アルファ化米100%でごはんを炊いて「復活小平冬野菜カレー」を作ります。「柿」も小平産です。
- ☆ 9日(火)「お事汁」…12月8日の「事八日」にちなみ、行事食の「お事汁」を作ります。「お事汁」は、小豆や季節の野菜が入ったみそ汁です。
- ☆ 10日(水)「食品ロス削減給食」…アルファ化米ドライカレーを使って「復活ライスコロッケ」を作ります。
- ☆ 11日(木)「小平冬野菜煮だんご」…12月11日は「小平冬野菜煮だんごの日」です。小平産の地粉を使います。市内の全小学校給食で作ります。
- ☆ 15日(月)「ししゃものパリパリ揚げ」…ししゃもを春巻きの皮で巻いて、油で揚げます。新メニューです！
- ☆ 16日(火)「3年2組リクエスト給食」…「キムチラーメン」「ポテトチップス」をリクエスト！「ビーンズサラダ」は新メニューです。
- ☆ 19日(金)「手作りのアップルパン」「冬野菜シチュー」…どちらも新メニューです！パンは小麦粉を練って生地から手作ります。
- ☆ 22日(月)「冬至献立」…冬至は「運盛り」といって「ん」を2回繰り返す食べ物(冬至の七草)を食べます。材料名の太字の食材が七草です。
- ☆ 23日(火)「食品ロス削減給食」…キャベツの芯、にんじんの皮を捨てずに使って「かくれんぼ餃子」を作ります。
- ☆ 24日(水)「リザーブセレクト給食」…今年最後の給食です。デザートと飲み物をそれぞれ3種類から選びます。お楽しみに！

※3学期の給食は、「1月9日(金)」から開始します。

