

がつぶんこんだてよていひょう
12月分献立予定表



小平市立小平第十四小学校

日 曜日	こんだてめい 献立名		主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	しゅしょく 主食	のみもの	おかず	からだをつくる もとなるもの	エネルギーの もとなるもの		体の調子をととのえる もとなるもの
				赤	黄		緑
1 (金)	高野豆腐のそぼろ丼		わかめあえ りんご	牛乳,鶏肉,凍り豆腐,冷 凍カット生わかめ	七分つき米,なたね油,三温 糖,白いりごま	しょうが,にんじん,干し椎茸,キャベツ, はくさい,りんご	562 21.2
4 (月)	しょうゆラーメン		かわりサモサ ひじきと小松菜の中華サラダ	牛乳,豚肉,なると,冷凍 カット生わかめ,ツナレ トルト,チーズ,芽ひじき	むし中華めん,なたね油, ごま油,ぎょうざの皮, じゃがいも,小麦粉,三温 糖	にんにく,しょうが,にんじん,冷凍ホー ルコーン,りょくとうもやし,ねぎ,玉葱, こまつな,切干しだいこん,赤ピーマン	579 24.9
5 (火)	ゆかりじゃこごはん		ぶり ^{ぶりの} と大根 ^{だいこん} のうま煮 ^{うま煮} 根菜汁 ^{こんこ}	牛乳,ちりめんじゃこ,ぶ り,鶏肉,豆腐,うす削り 節	七分つき米,かたくり粉, なたね油,三温糖,さとい も,ごま油	しょうが,だいこん,にんじん,こまつな, ごぼう,だいこん,ねぎ	605 26.4
6 (水)	ジョロフライス		タジン 野菜スープ	牛乳,鶏肉,たまご,チー ズ,豆腐	七分つき米,なたね油, じゃがいも,ソフトパン 粉	にんにく,にんじん,玉葱,冷凍ホー ルコーン,ほうれんそう,キャベツ,こまつ な	578 27.8
7 (木)	菜めし		ししゃもの変わりフライ かしのひきすり 煮浸し	牛乳,ちりめんじゃこ,し しゃも,鶏肉,焼き豆腐, 板なしかまぼこ,油揚げ	七分つき米,白いりごま, 小麦粉,黒いりごま,ソフト パン粉,なたね油,しら たき,三温糖	こまつな,ごぼう,はくさい,ねぎ,えのき だけ,ほうれんそう,りょくとうもやし	644 29.8
8 (金)	ミルクパン		大豆とチキンのトマト煮 みそドレッシングサラダ	牛乳,大豆,鶏肉,白みそ	ミルクパン,なたね油, じゃがいも,有塩バター, 小麦粉,三温糖,ごま油, 白いりごま	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,りょ くとうもやし	662 25.9
11 (月)	里芋ごはん		生揚げのそぼろ煮 おひたし	牛乳,鶏肉,さつま揚げ, 生揚げ,厚削り節	七分つき米,なたね油,さとい も,白いりごま,三温糖, じゃがいも,さつまいも,板 こんにゃく,かたくり粉	にんじん,はくさい,りょくとうもやし, ほうれんそう,だいこん,にんじん,ねぎ, こまつな,しょうが	576 22.2
12 (火)	スパゲッティアラビアータ		イタリアンサラダ スイートポテトパイ	牛乳,豚肉,大豆,ベーコ ン	スパゲッティ,なたね油, 三温糖,さつまいも,有塩 バター,上白糖,ぎょうざ の皮,小麦粉	にんにく,玉葱,にんじん,ぶなしめじ,パ セリ,赤ピーマン,キャベツ,きゅうり,冷 凍ホールコーン,干しぶどう	665 21.9
13 (水)	セサミトースト		冬野菜のクリームシチュー 白菜サラダ	牛乳,大豆,鶏肉,生ク リーム	パン,マーガリン,三温 糖,白いりごま,なたね 油,じゃがいも,小麦粉, 有塩バター	玉葱,にんじん,ブロッコリー,ほうれん そう,はくさい,にんじん,冷凍ホー ルコーン	606 22.7
14 (木)	にんじんわかめごはん		魚の塩こうじ焼き 小平冬野菜煮だんご	牛乳,たきこみわかめ,ち りめんじゃこ,生鮭,鶏 肉,厚削り節	七分つき米,ごま油,白い りごま,小平産地粉,小麦 粉,なたね油,さといも	にんじん,ごぼう,だいこん,はくさい,こ まつな,ねぎ	580 27.1
15 (金)	たまごチャーハン		八宝菜 パリパリサラダ 菊花みかん	牛乳,たまご,いか,豚肉	七分つき米,なたね油,か たくり粉,ごま油,三温 糖,ワタタン皮	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,たけ のこ水蒸,はくさい,干し椎茸,チンゲン ツアイ,キャベツ,だいこん,みかん	586 22.8
18 (月)	揚げパン		白菜と肉団子スープ マセドアンサラダ	牛乳,豚肉,ひよこまめ	パン,なたね油,上白糖, かたくり粉,緑豆はるさ め,ごま油,じゃがいも, 三温糖	しょうが,はくさい,にんじん,こまつな, りょくとうもやし,干し椎茸,冷凍ホー ルコーン,きゅうり,玉葱	541 20.0
19 (火)	クッパ		魚のピリ辛だれ 小松菜のナムル	牛乳,豚肉,たまご,さば 切り身	七分つき米,なたね油,ご ま油,三温糖,白いりごま	しょうが,にんにく,にんじん,だいこん, だいずもやし,干し椎茸,こねぎ,ねぎ, りょくとうもやし,こまつな	567 27.0
20 (水)	切り干そぼろ丼		豆腐のすまし汁 野菜のごま和え	牛乳,豚肉,豆腐,なると, うす削り節	七分つき米,なたね油,三 温糖,かたくり粉,白いり ごま	しょうが,にんじん,玉葱,切干しだいこ ん,ほんしめじ,こまつな,ねぎ,はくさい, キャベツ,りょくとうもやし	568 21.2
21 (木)	ほうとうめん		キャベツの昆布あえ ゆずはちみつのカップケーキ	牛乳,鶏肉,油揚げ,白み そ,厚削り節,塩ふき昆 布,豆乳	ほうとう用生めん,なた ね油,ホットケーキミッ クス,はちみつ,三温糖	にんじん,玉葱,本しめじ,こまつな,かほ ちや,はくさい,ねぎ,キャベツ,きゅうり, ゆず(果汁,生)	580 22.3
22 (金)	ケチャップライス		フライドチキン お星さまスープ つぶつぶみかんゼリー	ジョアブレン,鶏肉,豆 乳,豚肉,寒天	七分つき米,なたね油,有 塩バター,小麦粉,コーン フレーク,ソーダクラッ カー,じゃがいも,マカロ ニ,上白糖	にんじん,玉葱,マッシュルームスライ ス,冷凍さやいんげん,にんにく,セロ リー,キャベツ,パセリ,オレンジジュ ース,みかん缶	689 24.2

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。