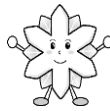


# 12月分献立予定表



小平市立小平第十四小学校  
校長 小林 広二

日 曜日	献立名		主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	主食	のみもの	おかず	からだをつくる もとなるもの 赤	エネルギーの もとなるもの 黄		体の調子をととのえる もとなるもの 緑
1 (水)	☆しょうゆラーメン		かわりサモサ 果物(菊花みかん)	牛乳 豚肉 なたね油 冷凍カット生わかめ ツナレトルト チーズ レンズまめ	むし中華めん なたね油 ごま油 じゃが芋の皮 じゃがいも 小麦粉	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 パセリ みかん	593 24.1
2 (木)	☆アップルトースト		ホワイトシチュー 白菜サラダ	牛乳 生鮭 ひよこめ 生クリーム	食パン マーガリン 上白糖 なたね油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 三温糖	りんご 玉葱 にんじん ブロッコリー はくさい 冷凍ホールコーン	634 27.9
3 (金)	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	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 カットマト缶 ほうれんそう キャベツ パセリ	612 25.9
6 (月)	あぶたま丼		大根と白菜のみそ汁 ふかし芋	牛乳 鶏肉 たまご 赤みそ 油揚げ 厚削り節 白みそ 冷凍カット生わかめ 豆腐 うす削り節	七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉 さつまいも	にんじん 玉葱 葉ねぎ だいこん はくさい ねぎ	671 25.9
7 (火)	カルボナーラ		ほうれん草のサラダ 小松菜ロックケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム 粉チーズ おから	スパゲッティ なたね油 有塩バター 小麦粉 三温糖 上白糖	にんにく ほんしめじ 玉葱 冷凍ホールコーン ほうれんそう キャベツ こまつな	692 23.2
8 (水)	里芋ごはん		おひたし 生揚げのそぼろ煮	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ 打ち豆 厚削り節	七分つき米 なたね油 さいとも 白いりごま 三温糖 板こんにやく じゃがいも 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 ねぎ 冷凍さやいんげん しょうが	626 23.5
9 (木)	にんじんごはん		さばの竜田揚げ 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 さば 鶏肉 厚削り節	七分つき米 ごま油 白いりごま 小麦粉 かたくり粉 さいとも なたね油 小平産地粉	にんじん しょうが にんにく ごぼう だいこん はくさい こまつな ねぎ	647 25.4
10 (金)	かき揚げごはん		野菜のごま酢 なめこのみそ汁	牛乳 白焼きちくわ たまご 赤みそ 白みそ 冷凍カット生わかめ 豆腐 うす削り節	七分つき米 三温糖 さつまいも 小麦粉 なたね油 白いりごま かたくり粉	玉葱 にんじん ごぼう キャベツ こまつなり りょくとうもやし だいこん なめこ ねぎ	659 20.4
13 (月)	ゆかりじゃこごはん		ぶりと大根のうま煮 豚汁	牛乳 ちりめんじゃこ ぶり 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ うす削り節	七分つき米 かたくり粉 小麦粉 なたね油 三温糖 板こんにやく じゃがいも	しょうが だいこん にんじん 冷凍さやえんどう ごぼう こまつな ねぎ	663 24.8
14 (火)	胚芽パン いちごジャム		シェパースパイ スコッチブロス	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ひよこ豆 ビザチーズ 鶏肉	胚芽パン なたね油 じゃがいも 有塩バター おおむぎ	いちごジャム にんにく 玉葱 しょうが セロリー にんじん キャベツ	680 27.5
15 (水)	高野豆腐のそぼろ丼		かぶのすまし汁 芋ようかん	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 冷凍カット生わかめ うす削り節 寒天	七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉 さつまいも	しょうが にんじん 干し椎茸 冷凍さやえんどう ほんしめじ かぶ	655 23.9
16 (木)	麦ごはん		マーボー大根 きわかめともやしのナムル 野菜チップス	牛乳 大豆 豚肉 赤みそ きわかめ	七分つき米 おおむぎ なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 白いりごま さつまいも じゃがいも	だいこん しょうが にんにく たけのこ水蒸し 干し椎茸 にんじん ねぎ にら りょくとうもやし えのきたけ れんこん	636 19.1
17 (金)	クッパ		大豆とかえりの揚げ煮 果物(りんご)	牛乳 豚肉 たまご 大豆 かえり煮干し 一分切り昆布	七分つき米 なたね油 ごま油 かたくり粉 さつまいも 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 葉ねぎ りんご	637 22.3
20 (月)	石狩ごはん		小松菜の煮浸し みそバター汁	牛乳 生鮭 油揚げ たきこみわかめ 豚肉 白みそ うす削り節	七分つき米 白いりごま 三温糖 じゃがいも 有塩バター ごま油	だいこん葉 はくさい こまつな りょくとうもやし 玉葱 にんじん 冷凍ホールコーン にんにく	599 24.7
21 (火)	大根菜めし	リザーブ	かしのひきすり 兔まんじゅう	ミルクコーヒー たきこみわかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 焼き豆腐 板なしかまぼこ 豆乳	七分つき米 白いりごま しらたき なたね油 三温糖 さつまいも 小麦粉 上白糖	みかんジュース りんごジュース だいこん葉 ごぼう はくさい だいこん ねぎ えのきたけ	657 20.1
22 (水)	ほうとうめん		キャベツの昆布あえ ゆずはちみつケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ 厚削り節 ちりめんじゃこ 塩らき昆布 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 上白糖	ごぼう にんじん 玉葱 本しめじ こまつな かぼちゃ はくさい ねぎ キャベツ りょくとうもやし きゅうり ゆず	660 24.4
23 (木)	コーンピラフ	発酵乳	☆フライドチキン ミネストローネ ココアプリン	ジョア ストロベリー むきえび 鶏肉 豆乳 ベーコン アガー	七分つき米 なたね油 オリーブ油 上白糖 コーンフレーク 小麦粉 ソーダクラッカー じゃがいも マカロニ	玉葱 にんじん 冷凍ホールコーン マッシュルーム 冷凍グリントピース にんにく キャベツ ホールトマト缶 パセリ	688 24.5

※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。

☆マークは6年生が卒業前に食べたいメニューとしてリクエストしてくれました！

## 〈今月の地場野菜〉

- ★加藤園さんより  
にんじん、ブロッコリー、白菜、ほうれんそう、大根、かぶ、小松菜
- ★荒井農園さんより  
里芋
- ★JA東京むさし小平支店より  
ゆず、ねぎ、さつまいも、キャベツ、ほうれんそう、地粉



## ★リザーブ給食★

21日(火)はみかんジュース・りんごジュース・ミルクコーヒーの中から、事前を選んでものを飲みます♪



## 給食費についてのお知らせ

12月の給食費の引き落とし日は、12月6日(月)です。  
2学期に停止した分の給食費を減額徴収させていただきます。  
別途手数料10円がかかります。以下の引き落とし金額をご確認の上、ゆうちょ銀行の口座にご入金をお願いいたします。

学年	徴収金額	減額理由
1年生	3864円	全校遠足 延期分(10/27)
2年生	3864円	
3年生	4090円	
4年生	3840円	全校遠足延期分(10/27)、 生活科見学(11/26)
5年生	4335円	全校遠足延期分(10/27)
6年生	3805円	全校遠足延期分(10/27)、 移動教室(11/8,11/9)