



12月のこんだてひょう①



令和5年 11月30日

小平市立小平第二小学校

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 脂質
1 金	チャプチェどん		わかめとえのきのサラダ みかん	牛乳, 豚肉, わかめ	七分つき米, ごま油, 緑豆はるさめ, きび糖, なたね油	にんにく, にんじん, たけのこ水煮, 玉ねぎ, しめじ, ほうれんそう, キャベツ, もやし, えのきたけ, みかん	578 kcal 21.6 g 14.6 g
4 月	ミートチリサンド		たまごスープ ふかしいも	牛乳, 大豆, 粉チーズ, 豚肉, 豆腐, 卵	パン, なたね油, 生パン粉, 有塩バター, きび糖, 白ごま, さつまいも	玉ねぎ, ホールコーン, にんじん, もやし, 小松菜	595 kcal 24.6 g 21.5 g
5 火	石狩ごはん		きゅうりのごま酢あえ 鶏汁 りんご	牛乳, 生鮭, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 薄削り節	七分つき米, 里いも, なたね油, きび糖, 白ごま	大根葉, ごぼう, ほうれんそう, にんじん, 大根, 白菜, 長ねぎ, きゅうり, かぶ, しょうが, りんご	557 kcal 23.9 g 17.6 g
6 水	みそ煮込み うどん		焼きはたはた おひたし いももち	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ, 厚削り節, はたはた	生うどん, なたね油, じゃがいも, でんぶん, きび糖	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ, 小松菜, キャベツ	537 kcal 23.2 g 22.5 g
7 木	あんかけ チャーハン		小平かるちゃんサラダ フルーツ白玉	牛乳, 豚肉, えび, 芽ひじき, ツナレトルト, 豆腐	七分つき米, なたね油, でんぶん, ごま油, きび糖, オリーブ油, 白玉粉, 上白糖	しょうが, にんじん, 大根, たけのこ水煮, 白菜, 小松菜, キャベツ, 干しいたけ, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	627 kcal 21.0 g 21.1 g
8 金	豚肉のおすし		焼きししゃも 金時豆の甘煮 ひじきのスープ	牛乳, 豚肉, ししゃも, ベーコン, 芽ひじき, 卵, 豆腐, 薄削り節, 金時豆	七分つき米, きび糖, なたね油, 白ごま, でんぶん	ごぼう, れんこん, にんじん, 小松菜, 玉ねぎ	556 kcal 24.6 g 20.5 g
11 月	冬野菜 カレーライス		うずら卵の香り煮 ドレッシングサラダ りんご	牛乳, 豚肉, うずら卵水煮	七分つき米, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, 有塩バター, きび糖	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, ごぼう, れんこん, ブロッコリー, カリフラワー, にんじん, キャベツ, ホールコーン, かぶ, りんご	683 kcal 20.1 g 25.9 g
12 火	えびピラフ		魚のパーベキューソース 中華コーンスープ	牛乳, えび, メルルーサ, 豚肉, 豆腐	七分つき米, なたね油, オリーブ油, 小麦粉, でんぶん, きび糖	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, りんご, レモン, たけのこ水煮, しめじ, ホールコーン, 小松菜	555 kcal 25.8 g 19.7 g
13 水	キャベツナ スパゲッティ		糸寒天のごま酢和え さつ丸くん	牛乳, ツナレトルト, 糸寒天	スパゲッティ, なたね油, 白ごま, きび糖, 上白糖, さつまいも, 小麦粉, ホットケーキミックス	にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, きゅうり, もやし	650 kcal 21.9 g 21.8 g
14 木	菜めし		サメのみそソースかけ 小平冬野菜煮だんご みかん	牛乳, 炊込みわかめ, モウカサメ, 赤みそ, 豚肉, 厚削り節, 八丁みそ	七分つき米, 白ごま, 小麦粉, でんぶん, なたね油, きび糖, 強力粉, 里いも	小松菜, しょうが, 玉ねぎ, りんご, にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ, みかん	649 kcal 25.9 g 19.1 g
15 金	五目ごはん		茶碗蒸し たくあんあえ みそ汁	牛乳, 鶏肉, 芽ひじき, 油揚げ, 卵, だし昆布, 厚削り節, 薄削り節, 豆腐, 赤みそ, 白みそ, ちらしかまぼこ, えび	七分つき米, もち米, なたね油, 白ごま, じゃがいも	ごぼう, にんじん, えだまめ, 水菜, キャベツ, きゅうり, たくあん, 小松菜, えのきたけ, 長ねぎ	548 kcal 25.2 g 17.8 g

🍷 12月給食費徴収金額について

12月11日(月)口座引落日です。

1年生 4,100円
 2年生 3,864円 (10月27日(金) 生活科見学のため1食減額)
 3・4年生 4,340円
 5・6年生 4,600円

※ 左記の金額に手数料が別途10円かかります。

