

12月のこんだてひょう①

令和7年11月28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 食塩相当量
1月	チャプチエ丼	牛乳	ドレッシングサラダ フルーツポンチ	牛乳、豚肉	七分つき米、ごま油、 緑豆はるさめ、油、 きび糖、でんぶん、 白いりごま、上白糖	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、小松菜、かぶ、 りんご缶、パイン缶、 黄桃缶	661 kcal 19.1 g 1.6 g
2火	きのこごはん	牛乳	さめのみぞソースかけ ひじきサラダ にら卵スープ	牛乳、油揚げ、 もうかさめ、赤みそ、 ハ丁みそ、干ひじき、 鶏肉、卵	七分つき米、小麦粉、 アルファ化米、 白いりごま、きび糖、 でんぶん、油	しめじ、まいたけ、 えのきたけ、しょうが、 玉ねぎ、りんご、 キャベツ、だいこん、 にんじん、にら	602 kcal 27.4 g 2.3 g
3水	きなこ豆乳 トースト	牛乳	ポークピーンズ ブロッコリーサラダ りんご	牛乳、きな粉、 無調整豆乳、豚肉、 大豆	食パン、きび糖、 油、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、 にんじん、ブロッコリー、 キャベツ、かぶ、りんご	568 kcal 23.6 g 3.1 g
4木	キャベツナ スパゲッティ	牛乳	カリカリ油揚げのサラダ ブルーベリードーナツ	牛乳、ツナレトルト、 油揚げ、無調整豆乳	スパゲッティ、油、 ごま油、きび糖、 小麦粉、上白糖、 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、小松菜、 ブルーベリー	571 kcal 20.4 g 2.3 g
5金	ごはん	牛乳	おかかふりかけ ししゃものごまフライ 五目豆 鶏汁	牛乳、塩吹き昆布、 ちりめんじゃこ、 おかか削り節、大豆、 ししゃも、鶏肉、 一分切り昆布、豆腐、 削り節	七分つき米、きび糖、 小麦粉、黒ごま、 ソフトパン粉、油、 板こんにゃく、里いも	ごぼう、にんじん、 だいこん、白菜、長ねぎ、 ほうれんそう	636 kcal 30.5 g 2.5 g
8月	セルフ フィッシュ バーガー	牛乳	かぼちゃのポタージュ	牛乳、メルルーサ、 生クリーム	パン、小麦粉、 ソフトパン粉、油、 マーガリン	キャベツ、セロリ、 玉ねぎ、かぼちゃ	564 kcal 26.8 g 3.0 g
9火	黒米さつまいも ごはん	牛乳	ぎせい豆腐 パリパリサラダ みそ汁	牛乳、豆腐、鶏肉、 干ひじき、卵、 油揚げ、赤みそ、 白みそ、削り節	七分つき米、黒米、 さつまいも、黒ごま、 油、きび糖	にんじん、長ねぎ、 ごぼう、キャベツ、かぶ、 玉ねぎ、だいこん、白菜、 小松菜	618 kcal 26.9 g 2.7 g
10水	キムチラーメン	牛乳	豆腐の真砂揚げ 早香	牛乳、豚肉、赤みそ、 豆腐、鶏肉、いか、 干ひじき、卵	蒸し中華めん、油、 でんぶん	にんにく、しょうが、 もやし、白菜キムチ、 にんじん、長ねぎ、 小松菜、早香	578 kcal 24.4 g 3.2 g
11木	ごはん	牛乳	さわらの照り焼き 小平冬野菜煮だんご 茎わかめの炒り煮	牛乳、さわら、豚肉、 削り節、茎わかめ、 油揚げ	七分つき米、小麦粉、 地粉、里いも、きび糖	しょうが、にんじん、 だいこん、ごぼう、 小松菜、長ねぎ、 切干大根	638 kcal 29.5 g 2.7 g
12金	チャーハン	牛乳	小平かるちゃんサラダ さつまいもチップス	牛乳、豚肉、卵、 干ひじき、 ツナレトルト	七分つき米、油、 白ごま、きび糖、 さつまいも、粉糖	にんじん、長ねぎ、 小松菜、だいこん、 キャベツ	582 kcal 18.2 g 1.8 g
15月	冬野菜 カレーライス	牛乳	春雨のレモン酢かけ りんご	牛乳、豚肉、わかめ	七分つき米、油、 じゃがいも、小麦粉、 マーガリン、きび糖、 緑豆はるさめ、 白いりごま	にんにく、しょうが、 セロリ、玉ねぎ、ごぼう、 れんこん、にんじん、 ブロッコリー、キャベツ、 カリフラワー、レモン、 りんご	645 kcal 17.7 g 2.0 g
16火	じゃこ菜めし	牛乳	きんぴらコロッケ おひたし みそ汁	牛乳、豚肉、豆腐、 ちりめんじゃこ、 赤みそ、白みそ、 削り節	七分つき米、油、 白いりごま、きび糖、 じゃがいも、小麦粉、 乾燥マッシュポテト、 ソフトパン粉	小松菜、ごぼう、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、 だいこん、えのきたけ、 長ねぎ	635 kcal 26.0 g 2.7 g
17水	胚芽パン	牛乳	豆腐ハンバーグ ハニードレッシング サラダ ABCスープ	牛乳、豆腐、大豆、 豚肉、ベーコン	胚芽パン、油、 きび糖、はちみつ、 白いりごま、 じゃがいも、マカロニ	玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、ブロッコリー、 カリフラワー、にんにく、 セロリ、ホールトマト	606 kcal 30.6 g 2.8 g