



12がつのこんだて



令和6年12月
小平市立小平第五小学校
校長 松本 雅史

日	こんだて	のみもの	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ ちょうし とどの 体の調子を整えるもとになる	
2月	コーンピラフ フライドチキン うずらたまごのベーコンに	発酵乳 	しちぶつきまい、あぶら、こめこ、こむぎこ、じゃがいも	はっこうにゅう、とりにく、ベーコン、うずらたまご	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、しょうが、セロリ、キャベツ	586 kcal 17.4 g
3火	カレーうどん ゆずかあえ おにまんじゅう	牛乳 	うどん、あぶら、でんぶん、さんおんとう、さつまいも、こむぎこ、じょうはくとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、ねぎ、あかかぶ、こまつな、だいこん、ゆず	654 kcal 25.5 g
4水	ジャージャンどうふどん はなやさいのサラダ	牛乳 	しちぶつきまい、おしおぎ、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、こまつな、ねぎ、キャベツ、だいこん、カリフラワー、ブロッコリー	591 kcal 24.1 g
5木	くろぎとうしよくパン ほうれんそうのキッシュ ブイヤベース 世界の料理めぐり ～フランス～	牛乳 	パン、ソーダクラッカー、あぶら、バター、じゃがいも、オリーブゆ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、たまご、なまクリーム、チーズ、たら、いか、しろいんげんまめ	たまねぎ、ほうれんそう、にんにく、にんじん、キャベツ、しめじ、トマトピューレー、ダイストマト 	578 kcal 29.9 g
6金	ごはん にくどうふ まめあじのからあげ みはや オレンジのような 風味の柑橘	牛乳 	しちぶつきまい、あぶら、さんおんとう、こむぎこ、こめこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、まめあじ 	にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、こまつな、しょうが、みはや	612 kcal 24.9 g
9月	わかめごはん もうかさめのレモンじょうゆ とんじる	牛乳 	しちぶつきまい、ごま、こめこ、こむぎこ、あぶら、さんおんとう、さといも、こんにゃく	ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、モークサメ、ぶたにく、とうふ、みそ	にんにく、レモン、しょうが、ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ	593 kcal 20.3 g
10火	ゆずはちみつトースト ふゆやさいのクリームに マセドアンサラダ	牛乳 	しよくパン、マーガリン、はちみつ、グラニューとう、あぶら、こめこ、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、さんおんとう	ぎゅうにゅう、とりにく、なまクリーム、ハム	ゆず、セロリ、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、はくさい、かぶ、しめじ、ブロッコリー、きゅうり 	609 kcal 27.3 g
11水	ドライカレー たまねぎドレッシングサラダ	牛乳 	しちぶつきまい、おしおぎ、あぶら、じゃがいも、さんおんとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、だいず、わかめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、レーズン、キャベツ	595 kcal 23.1 g
12木	ごはん ひじきふりかけ あかうおのしおやき こだいらふゆやさいにだんご 小平 冬野菜煮だんごの日	牛乳 	しちぶつきまい、ごま、こむぎこ、でんぶん、あぶら、こんにゃく、さといも	ぎゅうにゅう、ひじき、おかか、あかうお、とりにく、なまあげ	ゆかり、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな	568 kcal 25.4 g
13金	コーンみそラーメン だいずとさつまいものあげに はやか ボンカンとみかんの 交配種 	牛乳 	ラーメン、あぶら、ごまあぶら、こめこ、さつまいも、さんおんとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、だいず	にんにく、ねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、たまねぎ、にら、ホールコーン、はやか	583 kcal 24.8 g
16月	こまつなマヨトースト さつまいものポタージュ かくれんぼドレッシングサラダ	牛乳 	しよくパン、ノンエッグマヨネーズ、あぶら、さつまいも、さんおんとう	ぎゅうにゅう、ツナ、チーズ、ベーコン、なまクリーム、わかめ	たまねぎ、こまつな、セロリ、だいこん、キャベツ、にんじん	570 kcal 29.3 g
17火	ごはん いかのねぎしおやき ちくぜんに なめこのみそしる 	牛乳 	しちぶつきまい、ごまあぶら、さといも、こんにゃく、さんおんとう、あぶら	ぎゅうにゅう、いか、とりにく、ちくわ、とうふ、わかめ、みそ	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、ごぼう、たけのこ、こまつな、なめこ	600 kcal 24.0 g
18水	ピピンバ わかめとたまごのスープ ミックスフルーツ	牛乳 	しちぶつきまい、おしおぎ、あぶら、ごまあぶら、さんおんとう、ごま、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とりにく、わかめ、とうふ、たまご	ほししいたけ、ほうれんそう、にんじん、きりぼしだいこん、だいこん、にんにく、キャベツ、パインかん、みかんかん、りんごかん	634 kcal 28.3 g
19木	さといもごはん ぶりだいこん りんご 	牛乳 	しちぶつきまい、さといも、こめこ、あぶら、さんおんとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、こんぶ、ぶり	にんじん、だいこんのは、しょうが、だいこん、こまつな、りんご	591 kcal 23.0 g
20金	ほうとうめん おこのみボール みかん 冬至こんだて 	牛乳 	ほうとうめん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、おかか 	ごぼう、にんじん、しめじ、ほうれんそう、かぼちゃ、ねぎ、キャベツ、べにしょうが、みかん	580 kcal 22.5 g
23月	しよめし やきししゃも ちゃつ かきたま汁 郷土料理めぐり ～三重県～	牛乳 	しちぶつきまい、おしおぎ、こんにゃく、ごまあぶら、しらたき、さんおんとう、ごま、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ししゃも、あぶらあげ、こんぶ、とうふ、たまご、くきわかめ 	にんじん、ごぼう、れんこん、えのきたけ、はくさい、こまつな、ねぎ	578 kcal 27.0 g
24火	スパゲッティ・ミートソース ほしのマカロニサラダ ココアケーキ 2学期 給食最終日	牛乳 	スパゲッティ、あぶら、オリーブゆ、さんおんとう、マカロニ、こむぎこ、こめこ、じょうはくとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、とうにゅう 	エリンギ、にんじん、たまねぎ、にんにく、セロリ、ダイストマト、トマトピューレー、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、あかピーマン、ホールコーン	762 kcal 27.4 g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。
※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。