



12がつのこんだて



令和4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	のみの	おもなざりよう			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 体の調子を整えるもとになる	
1 木	くろざとうパン トルティージャ ミネストローネ くだもの 世界の料理めぐり ～スペイン～	牛乳 	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン ぶたにく 	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ シェルマカロニ さんおんとう	たまねぎ にんじん にんにく かぶ ホールトマト トマトピューレー みかん	554 kcal 23.9 g
2 金	ドライカレー たまねぎドレッシングサラダ ヨーグルトのカップケーキ	牛乳 	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶつきまい あぶら さんおんとう ホットケーキミックス しょうはくとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン ホールトマト レーズン はくさい だいこん レモン	726 kcal 23.9 g
5 月	ぼうさいびちくひんのきのこごはん はたはたのこめこあげ きりぼしだいこんとツナのいために めかぶとはくさいのみそしる	牛乳 	ぎゅうにゅう はたはた ツナ こうやどうふ めかぶわかめ あぶらあげ みそ	アルファかまい(きのこごはん) こ めこ てんぶん あぶら さんおんとう ごま さといも	きりぼしだいこん にんじん はくさい だいこん こまつな	560 kcal 22 g
6 火	ごはん もうかさめのフライ みそけんちんじる あかかぶのかわりづけ	牛乳 	ぎゅうにゅう モーカサメ ぶたにく とうふ みそ	しちぶつきまい こむぎこ パンこ あぶら さといも さんおんとう ごまあぶら ごま	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しめじ こまつな あかかぶ かぶ 	639 kcal 29 g
7 水	カレーうどん ちくわのてんぷら いもようかん	牛乳 	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうにゅう かんてん	うどん あぶら てんぶん こむぎこ じょうしんこ さつまいも さんおんとう 	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	579 kcal 24.4 g
8 木	ゆかりごはん とうふのまさごあげ のっぺいじる	牛乳 	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご ぶたにく なまあげ 	しちぶつきまい あぶら ごま てんぶん さんおんとう こんにやく さといも ごまあぶら	ゆかり にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが だいこん ごぼう	664 kcal 26.5 g
9 金	ガーリックライス おからのキッシュ はくさいのスープに	牛乳 	ぎゅうにゅう とりにく とりにく おから たまご なまクリーム ぶたにく	しちぶつきまい オリーブゆ あぶら バター さいがいようクラッカー じゃがいも	にんにく たまねぎ パセリ にんじん はくさい だいこん こまつな 	617 kcal 23.3 g
10 土	ケチャップライス ふゆやさいのクリームに やきりんご	牛乳 	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまクリーム 	しちぶつきまい あぶら じゃがいも こめこ バター じょうはくとう 	にんにく たまねぎ ホールコーン セロリ にんじん カリフラワー だいこん しめじ ブロッコリー りんご 	600 kcal 21 g
13 火	ごはん こまつなふりかけ ちくぜんに だいこんとほうれんそうのみそしる	牛乳 	ぎゅうにゅう おかか とりにく ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	しちぶつきまい あぶら ごまあぶら さんおんとう やつがしら こんにやく さつまいも	こまつな にんじん だいこん ごぼう たけのこ ほうれんそう ねぎ 	588 kcal 22.9 g
14 水	ごはん さわらのねぎしおやき だいこんとくるまふのふくめに キャベツとさつまいものみそしる	牛乳 	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ みそ	しちぶつきまい ごまあぶら こんにやく くるまふ さんおんとう さつまいも	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん だいこんのは こまつな キャベツ はくさい	621 kcal 30.2 g
15 木	むぎごはん やきししゃも こだいふゆやさいにだんご れんこんのきんぴら 小平冬野菜煮だんご	牛乳 	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく なまあげ さつまいも 	しちぶつきまい おしおぎ こむぎこ てんぶん あぶら こんにやく さといも さんおんとう ごまあぶら	にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな れんこん 	587 kcal 24.1 g
16 金	ゆずはちみつトースト さつまいものポタージュ はなやさいのにんじんドレッシングサラダ くだもの	牛乳 	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	しょくパン マーガリン はちみつ グラニューとう さつまいも あぶら さいがいようクラッカー さんおんとう	ゆず セロリ たまねぎ キャベツ カリフラワー ブロッコリー だいこん にんじん みはや 	565 kcal 17 g
19 月	しよめし いかやき ちゃつ さつまいもとはくさいのみそしる 郷土料理めぐり ～三重県～	牛乳 	ぎゅうにゅう とりにく いか あぶらあげ こんぶ みそ 	しちぶつきまい おしおぎ こんにやく ごまあぶら しらたき さんおんとう ごま さつまいも	にんじん ごぼう しょうが れんこん えのきたけ キャベツ だいこん こまつな はくさい	563 kcal 25.0 g
20 火	わかめごはん ぶりのてりやき ケールいりとんじる	牛乳 	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ぶり ぶたにく とうふ みそ	しちぶつきまい ごま ごまあぶら じゃがいも こんにやく	ごぼう だいこん にんじん ケール ねぎ 	606 kcal 28.4 g
21 水	ほうとうめん おこのみボール ゆずかあえ 冬至こんだて	牛乳 	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ おかか わかめ 	ほうとうめん あぶら じゃがいも こむぎこ てんぶん さんおんとう 	ごぼう にんじん しめじ こまつな かぼちゃ ねぎ キャベツ べにしょうが はくさい ゆず	575 kcal 22.6 g
22 木	コーンピラフ ほしのボルシチ こめこのりんごケーキ 2学期 給食最終日	白ぶどう ほうれん草 ジュース 	ベーコン ぶたにく なまクリーム たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう 	しちぶつきまい オリーブゆ パスタ あぶら こめこ じょうはくとう	しろぶどう&ほうれんそうジュース にんにく たまねぎ ホールコーン しょうが にんじん だいこん しめじ ホールトマト パセリ りんご レモン 	667 kcal 15.1 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。