



12月の給食こんだて表



令和5年度

小平市立小平第七小学校

		しゅしよく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
					からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きんレンジャー)	ちょうしをとのえる (みどりレンジャー)	
1	金	そうすい		はくさいのおひたし みそポテト 12/2 秩父夜祭	ぎゅうにゅう・とりこ・かまぼこ・たまご・みそ	しちぶつきまい・かたくりこ・さとう・じゃがいも・あぶら	だいこん・かぶ・ばんのうねぎ・はくさい・こまつな・もやし・にんじん	621 21.4
4	月	こたいらふゆやさいかレー		きりぼしだいこんのサラダ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あおだいず	しちぶつきまい・あぶら・こむぎこ・さといも・さとう	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・だいこん・はくさい・ブロッコリー・カリフラワー・ロマネスコ・きりぼしだいこん・きゅうり・コーン・りんご	598 17.5
5	火	ごはん		さばのみそに からしあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう・さば・みそ・とうふ	しちぶつきまい・さとう・あぶら・じゃがいも・こんにゃく	しょうが・ほうれんそう・はくさい・もやし・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・こまつな	619 27.9
6	水	しょうゆラーメン 2の1リクエス		かふうだいこん かわりだいがくいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・なると・うすらたまご・かえりにほし	むしちゅうかめん・あぶら・さとう・さつまいも・こま	にんにく・しょうが・ねぎ・たけのこ・もやし・こまつな・だいこん・きゅうり	647 25.9
7	木	ごはん		ししゃものかわりフライ すのもの じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう・ししゃも・チーズ・わかめ・とりこ・なまあげ	しちぶつきまい・こむぎこ・パンこ・あぶら・さとう・じゃがいも・かたくりこ	にんじん・キャベツ・はくさい・きゅうり・たけのこ・ほししいたけ・さやいんげん	696 30.4
8	金	こまつなターメリックライス		とうふのミートグラタン ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう・とうふ・だいず・ぶたにく・チーズ・ベーコン	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも	こまつな・たまねぎ・しめじ・にんにく・セロリ・キャベツ・さやいんげん	600 25.7
11	月	きりぼしそぼろどん		かぶのごまみそしる くだもの(スイートスプリング)	ぎゅうにゅう・とりこ・あぶらあげ・わかめ・みそ	しちぶつきまい・あぶら・さとう・かたくりこ・じゃがいも・こま	しょうが・にんじん・たまねぎ・きりぼしだいこん・はくさい・かぶ・えのき・ねぎ・スイートスプリング	568 20.0
12	火	やきカレーパン		ちんげんさいとしめじのスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・レンズまめ・とりこ・とうふ	ミルクパン・あぶら・こむぎこ・パンこ・はるさめ・かたくりこ・さとう	セロリ・にんにく・たまねぎ・ホールトマト・にんじん・ねぎ・チンゲンサイ・しめじ・コーン・キャベツ	562 25.2
13	水	とうふのあんかけどん		ひじきあえ くだもの(はやか)	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・うすらたまご・あおだいず・ひじき	しちぶつきまい・あぶら・さとう・かたくりこ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・グリーンピース・ほししいたけ・しょうが・にんにく・はくさい・きゅうり・はやか	598 24.8
14	木	ごはん 小平冬野菜 煮団子の日		いかのまつかさやき やさいのごまだれかけ こたいらふゆやさいにだんご	ぎゅうにゅう・いか・わかめ・とりこ	しちぶつきまい・あぶら・こま・さとう・こむぎこ・さといも・こんにゃく	キャベツ・にんじん・こまつな・もやし・えのき	589 27.3
15	金	シーフードトマトクリームスパゲティ		はなやさいのサラダ バイクドチーズケーキ 4の1リクエス	ぎゅうにゅう・えび・いか・なまクリーム・クリームチーズ・ヨーグルト	スパゲティ・あぶら・さとう・こむぎこ	にんにく・セロリ・たまねぎ・しめじ・ホールトマト・ブロッコリー・カリフラワー・ロマネスコ・キャベツ・にんじん・コーン・レモン	638 26.0
18	月	ガパオライス		ビーフンスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう・とりこ・とうふ・かんてん	しちぶつきまい・あぶら・さとう・ビーフン	ピーマン・あかピーマン・たまねぎ・しめじ・にんにく・しょうが・にんじん・もやし・キャベツ・こまつな・ほししいたけ・ねぎ・りんごジュース・りんごかん	607 22.1
19	火	ごはん		さけのちゃんちゃんやき ごもくじる くだもの(ゆめオレンジ)	ぎゅうにゅう・さけ・みそ・あぶらあげ	しちぶつきまい・あぶら・さとう・バター・こんにゃく・じゃがいも	たまねぎ・キャベツ・ピーマン・ごぼう・にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ・こまつな・ゆめオレンジ	569 26.5
20	水	わかめごはん		ツナのたまごやき はくさいのゆずこんぶあえ うちまめじる	ぎゅうにゅう・たきこみわかめ・ツナ・たまご・こんぶ・あぶらあげ・うちまめ・みそ	しちぶつきまい・こま・さとう・あぶら・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・さやいんげん・はくさい・もやし・きゅうり・ゆず・ごぼう・だいこん・かぶ・こまつな・ねぎ	599 24.3
21	木	かわりあげパン		はくさいとにくだんごのスープ かほいもサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あおだいず	ココアパン・あぶら・さとう・かたくりこ・はるさめ・さつまいも・はちみつ	しょうが・ねぎ・はくさい・にんじん・もやし・ほししいたけ・こまつな・かほちゃ・コーン・たまねぎ	583 22.5
22	金	ほしのツナピラフ	リザーブ	ゆずからチキン やさいのスープに 冬至	ミルクコーヒー・ツナ・とりこ・ベーコン・うすらたまご	しちぶつきまい・あぶら・かたくりこ・こむぎこ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ばんのうねぎ・ゆず・セロリ・ブロッコリー・だいこん・みかんジュース	669 24.0

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に八訂で算出しています。

* ☆ * ☆ * ☆ * ☆ * ☆ * ☆ * ☆ * ☆ * ☆ * ☆ * ☆ *

* ☆ * ☆ * ☆ * ☆ * ☆ * ☆ * ☆ * ☆ * ☆ * ☆ * ☆ *



22日(金)リザーブ飲み物は「ミルクコーヒー・麦茶・みかんジュース」のどれかを選びます。給食委員が飲み物を決めました。

