



12月 予定献立表

令和6年 12月
小平市立小平第七小学校
校長 神子 知浩

令和6年度

日 曜	献立名		飲料	材 料 名			エネルギー (kcal) (1人1日により算出)
	主 食	おかずなど		おもに血や肉になる食品	おもに働く力になる食品	おもに体の調子を整える食品	
2月	もろこしごはん	いわしのフライ 赤かぶの甘酢漬け みそ汁	牛乳	牛乳、いわし、たまご、豆腐、わかめ、白みそ、赤みそ	七分つき米、もち米、小麦粉、パン粉、油、白砂糖	ホールコーン、赤かぶ、きゅうり、こまつな、かぼちゃ、ほんしめじ	603kcal
3火	ホットポテトサンド	ツナ入りスクランブルエッグ 豆乳クリームスープ パイナップルゼリー	牛乳	牛乳、豚ひき肉、ウィンナー、たまご、調理用牛乳、ツナ、鶏肉、豆乳、寒天	食パン、油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、バター、小麦粉、白砂糖	玉ねぎ、にんじん、ほんしめじ、かぶ、チンゲンツァイ、ホールコーン、パイナップルジュース	604kcal
4水	食品ロスを減らす献立です エコクッパ	海鮮しゅうまい ナムル くだもの	牛乳	牛乳、鶏ひき肉、たまご、むきえび、干し貝柱	山菜おこわ(7分つき米)、七分つき米、こま油、かたくり粉、三温糖、しゅうまいの皮、油、白こま	干しいたけ、にんじん、もやし、にら、長ねぎ、しょうが、玉ねぎ、れんこん、きゅうり、だいこん、ホールコーン、みかん	575kcal
5木	シーフードドリア	パセリポテト キャベツたっぷりスープ くだもの	牛乳	牛乳、いか、むきえび、調理用牛乳、チーズ、豚肉、ベーコン	七分つき米、油、バター、小麦粉、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、にんにく、パセリ、キャベツ、こまつな、りんご	577kcal
6金	麻婆春雨丼	ししゃもの南蛮づけ 中華サラダ さつまバター	牛乳	牛乳、豆腐、豚ひき肉、大豆、赤みそ、テンメシジャン、ししゃも	七分つき米、おおむぎ、油、はるさめ、三温糖、かたくり粉、こま油、さつまいも、バター、マーガリン、黒こま	にんにく、しょうが、ただのこ、干しいたけ、にんじん、長ねぎ、にら、キャベツ、こまつな、もやし	609kcal
9月	カレーうどん	いかサラダ もちもちチョコドーナツ	牛乳	牛乳、豚肉、いか、豆腐、調理用牛乳	うどん、油、かたくり粉、三温糖、白こま、ケーキミックス、上新粉、白玉粉、白砂糖、ココア、粉砂糖	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり	611kcal
10火	シンガポール チキンライス	ラーパーツァイ(白菜甘酢漬け) ラクサ(ビーフン入りスープ) リザーフくだもの	牛乳	牛乳、鶏肉、むきえび、ベーコン、うすら卵、生揚げ	七分つき米、油、三温糖、こま油、白こま、ビーフン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、はくさい、もやし、ほんしめじ、トマト缶、みずな、黄桃缶、パイナップル	568kcal
11水	オレンジ フレンチトースト	ポークビーンズ コーンサラダ くだもの	牛乳	牛乳、たまご、調理用牛乳、大豆、豚肉	食パン、白砂糖、マーマレード、バター、じゃがいも、油、三温糖	オレンジジュース、セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、みかん	586kcal
12木	小平冬野菜煮だんこの日です 舞茸ごはん	鮭の照り焼き 和風マセドアンサラダ 小平冬野菜煮だんご、くだもの	牛乳	牛乳、油揚げ、さけ、大豆、かつおぶし、鶏肉	七分つき米、こんにゃく、じゃがいも、油、三温糖、小麦粉、さといも	まいたけ、にんじん、しょうが、きゅうり、だいこん、はくさい、長ねぎ、こまつな、みかん	598kcal
13金	バターライス	さばのトマトソース 大根サラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳	牛乳、さば、調理用牛乳、生クリーム	七分つき米、油、バター、三温糖、白こま	玉ねぎ、しょうが、トマト缶、にんにく、だいこん、みずな、ホールコーン、かぼちゃ、セロリ	612kcal
16月	広東麺	ツナのごま酢和え 手作りあんまん	牛乳	牛乳、豚肉、くきわかめ、ツナ、あずき	中華めん、油、こま油、かたくり粉、三温糖、白こま、黒こま、ねりこま、小麦粉、白砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、ただのこ、はくさい、もやし、チンゲンツァイ、きくらげ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり	623kcal
17火	高野豆腐のそぼろ丼	茶わん蒸し わかさぎのから揚げ 三色おひたし	牛乳	牛乳、鶏ひき肉、高野豆腐、たまご、豆乳、鶏肉、なると、わかさぎ	七分つき米、油、三温糖、かたくり粉	しょうが、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、いんげん、ほうれんそう、にんにく、キャベツ	617kcal
18水	食品ロスを減らす献立です エコひじき菜飯	魚のみそマヨネーズ焼き おなかポテト のっぺい汁	牛乳	牛乳、さわかみ、赤みそ、かつおぶし、鶏肉、豆腐	災害用・ひじきご飯(7分つき米)、もち米、白こま、油、じゃがいも、さといも、こんにゃく、かたくり粉	こまつな、玉ねぎ、にんにく、にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、ほうれんそう	619kcal
19木	ハンバーガー	ポテトとキャベツのサラダ 米粉マカロニのミネストローネ くだもの	牛乳	牛乳、豚ひき肉、豆腐、たまご、大豆、ベーコン	丸パン、バター、パン粉、三温糖、じゃがいも、油、米粉マカロニ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、にんにく、トマト缶、こまつな、みかん	581kcal
20金	冬至の献立です 鶏と蓮根の 炊き込みごはん	かぼちゃのコロッケ 糸寒天のゆずサラダ みそ汁、くだもの(きんかん)	牛乳	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、たまご、糸寒天、豆腐、わかめ、白みそ、赤みそ	七分つき米、油、乾燥マッシュポテト、小麦粉、パン粉、三温糖、白こま	にんじん、れんこん、干しいたけ、かぼちゃ、玉ねぎ、はくさい、だいこん、きゅうり、ゆず、えのきたけ、こまつな、きんかん	603kcal
23月	ビビンバ	春雨スープ さつま芋のプリン	牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ、コチジャン、鶏肉、豆腐、調理用牛乳、たまご、生クリーム	七分つき米、こんにゃく、こま油、三温糖、白こま、はるさめ、かたくり粉、さつまいも、白砂糖、黒こま	ほうれんそう、にんじん、小大豆、もやし、にんにく、長ねぎ、はくさい、こまつな	638kcal
24火	クリスマスの献立です クリスマススパゲティ	スパイシーチキン グリーンサラダ もみの木ケーキ	発酵乳	発酵乳、ベーコン、鶏肉、たまご、プレーンヨーグルト、調理用牛乳	スパゲッティ、油、かたくり粉、三温糖、ケーキミックス、白砂糖、粉砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ほんしめじ、パセリ、しょうが、キャベツ、きゅうり、こまつな、レモン、クランベリー	580kcal
25水	ハヤシライス	シーザーサラダ りんごのキラキラゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、ベーコン、粉チーズ、寒天	七分つき米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、食パン、三温糖、白砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、グリーンピース、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、りんご、レモン、りんごジュース	626kcal

◎都合により、献立や材料が変更になる場合があります。食物アレルギーなどでご質問のある方は、お問い合わせください。