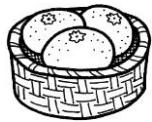




# 12月の給食こんだて表



令和4年度

小平市立小平第七小学校

		しゅしょく	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 (きレンジャー)	ちょうしととのえる (みどりレンジャー)	
1	木	かわりあげパン	牛乳	ポークピーンズ かぶとだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう・だいす・ぶたにく・チーズ・なまぐりーム・わかめ・ツナ	ココアパン・あぶら・さとう・じゃがいも・こめこ・さとう	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・だいこん・かぶ・キャベツ・きゅうり	648 25.2
2	金	ぞうすい	牛乳	こまつなのおひたし みそポテト くだもの(みはやオレンジ) <small>秩父夜祭</small>	ぎゅうにゅう・とりにく・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	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・みはやオレンジ	631 21.7
5	月	ごはん	牛乳	こまつなぶりかけ いかのバーベキューソース とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう・ちりめんじやこ・ほしえび・いか・ぶたにく・とうふ・とうにゅう・みそ	しちぶつきまい・あぶら・ごま・さとう・じゃがいも	こまつな・しょうが・にんにく・りんご・レモン・ながねぎ・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	578 30.0
6	火	スパゲティナポリタン	牛乳	ひじきサラダ さつまいもパイ	ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたにく・チーズ・あおたいず・ひじき	スパゲティ・あぶら・さとう・さつまいも・きょうざのかわ・こむぎこ	セロリ・ににく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム・ホールトマト・キャベツ・もやし・パインかん	635 24.6
7	水	ごはん	牛乳	はたはたのからあげ しおにくじやが しょうがきゅうり	ぎゅうにゅう・はたはた・ぶたにく	しちぶつきまい・かたくりこ・こむぎこ・あぶら・じゃがいも・さとう	たまねぎ・にんじん・こまつな・ゆず・きゅうり・しょうが	602 24.0
8	木	カレーピザトースト <small>外国語メニュー</small>	牛乳	マカロニのクリームに ひよこまめのサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ・とりにく・なまぐりーム・チーズ・ひよこまめ	むえんしょくパン・あぶら・こめこ・マカロニ・はちみつ	ににく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・キャベツ・きゅうり・コーン	664 30.0
9	金	ぶたキムチどん	牛乳	あかかぶいりおかかあえ ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・おかか	しちぶつきまい・あぶら・かたくりこ・さとう	ににく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・だけのこ・にら・はくさいキムチ・はくさい・あかかぶ・もやし・こまつな・おうとうかん・はくとうかん・りんごかん・ようなしかん	603 20.8
12	月	ごはん	牛乳	くきわかめのつくだに ささかまのカレーあげ うちまめじる	ぎゅうにゅう・くきわかめ・ささかまぼこ・あぶらあげ・うちまめ・みそ	しちぶつきまい・さとう・ごま・こむぎこ・じょうしんこ・あぶら・じゃがいも	ごぼう・にんじん・だいこん・かぶ・こまつな・ながねぎ	606 20.8
13	火	こまつなターメリックライス	牛乳	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・たいす・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・マッシュルーム・ホールトマト・ににく・セロリ・キャベツ・にんじん	617 26.0
14	水	しょうゆラーメン <small>3の3リクエスト</small>	牛乳	からしあえ かわりだいがくいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・なると・うずらたまご・かえりにぼし	むしちゅうかめん・あぶら・さとう・さつまいも・ごま	ににく・しょうが・ながねぎ・だけのこ・もやし・こまつな・ほうれんそう・だいこん・キャベツ・にんじん	664 27.2
15	木	ゆかりごはん <small>小平冬野菜 煮団子の日</small>	牛乳	さばのこうみやき こだいらふゆやさいにだんご	ぎゅうにゅう・さば・みそ・とりにく・なまあげ	しちぶつきまい・ごま・こむぎこ・さといも・こんにゃく	ゆかり・ながねぎ・しょうが・にんじん・だいこん・ほうれんそう	604 27.5
16	金	ガパオライス	牛乳	ビーフンカレースープ リザーブくだもの (みかん・いちご・おうとう)	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・ぶたにく	しちぶつきまい・あぶら・さとう・ビーフン	ビーマン・あかビーマン・たまねぎ・しめじ・ににく・にんじん・もやし・こまつな・きくらげ・ホールトマト・みかん・いちご・れいとうおうとうかん	603 22.7
19	月	こうやどうふのそぼろごはん	シリトヨウローベア	かぶのみそしる くだもの(りんご)	にゅうさんきんいんりょう・とりにく・こうやどうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	しちぶつきまい・あぶら・さとう・じゃがいも	しょうが・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん・たまねぎ・かぶ・えのき・ながねぎ・りんご	548 22.8
20	火	なめし	牛乳	さけのちゃんちゃんやき ごもくじる	ぎゅうにゅう・たきこみわかめ・さけ・みそ・とうふ・あぶらあげ	しちぶつきまい・ごま・あぶら・さとう・バター・こんにゃく・じゃがいも	こまつな・たまねぎ・キャベツ・ビーマン・ごぼう・にんじん・だいこん・しめじ・ながねぎ・ほうれんそう	571 28.0
21	水	もりおかじやじやめん	牛乳	ごもぐにびたし がんづき <small>岩手県の郷土料理</small>	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・あぶらあげ・とうにゅう	なまうどん・あぶら・さとう・かたくりこ・こむぎこ・くろさとう・ごま	もやし・きゅうり・しょうが・ににく・たまねぎ・にんじん・ほししいだけ・ながねぎ・はくさい・ほうれんそう・えのき	627 25.7
22	木	こだいらふゆやさいカレー	牛乳	はくさいのゆずこんぶあえ くだもの(べにまどんな) <small>冬至</small>	ぎゅうにゅう・ぶたにく・こんぶ	しちぶつきまい・あぶら・さつまいも・こむぎこ・バター・さとう	ににく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・だいこん・ブロッコリー・はくさい・もやし・きゅうり・ゆず・べにまどんな	625 18.8

(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。

\* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \* ☆ \*

