







# 12月 献立予定表

令和6年

小金井市立南中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	マーボー豆腐丼	○	わかめとえのきのスープ りんご 	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 大豆(国産・乾), 赤みそ, 鶏肉, わかめ	米, なたね油, ごま油, かたくり粉, 白いりごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にら, しいたけ, ねぎ, えのきたけ, こまつな, りんご	760 kcal 29.4 g
3火	ごはん	○	さばの塩焼き じゃがいものピリ辛いため みそ汁 	牛乳, まさば, 豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, なたね油, ごま油, 系こんにやく, じゃがいも, 三温糖	にんにく, しょうが, にんじん, さやいんげん, だいこん, えのきたけ, こまつな, ねぎ	812 kcal 33.1 g
4水	手作りNEW 枝豆チーズパン	○	ペンネのミートソース NEW コーンと野菜のサラダ みかん 	牛乳, ベーコン, ダイスチーズ, 豚ももひき肉, 大豆, ちりめんじゃこ	強力粉, 三温糖, 有塩バター, ペンネ, なたね油, 白いりごま,	えだまめ(冷凍), にんにく, しょうが, セロリー, きゅうり, マッシュルーム, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶詰, キャベツ, とうもろこし(冷凍), みかん	788 kcal 31.5 g
5木	えびとさつまいもの ばら天井	○	ほうれん草ともやしのごま和え とり団子みそ汁	牛乳, むきえび, 鶏肉, はんぺん, たまご, 赤みそ, 白みそ	米, 小麦粉, かたくり粉, なたね油, さつまいも, 三温糖, 上白糖, 白すりごま	にんじん, りょくとうもやし, ほうれん草, 玉ねぎ, しょうが だいこん, えのきたけ, キャベツ ねぎ, こまつな	748 kcal 25.1 g
6金	プルコギ丼	○	ワンタンスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, はいが精米, なたね油, ごま油, 三温糖, 白いりごま, ワンタンの皮	玉ねぎ, にんじん, にら, りょくとうもやし, にんにく, しょうが, りんご, はくさい, こまつな, ねぎ	768 kcal 26.6 g
9月	小金井桜名勝指定 100周年記念献立 ごはん	○	桜餅見立て団子 白菜の辛子和え 豚汁 	牛乳, 豚肉, 鶏肉, たまご, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, パン粉(生), かたくり粉, 道明寺粉, マカロニ, ごま油, 板こんにやく, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, しょうが, ピーズ, はくさい, こまつな, ごぼう, だいこん, ねぎ	814 kcal 30.3 g
10火	リクエスト献立	○	トックスープ りんご 	牛乳, 豚肉, 大豆(国産・乾), 赤みそ, 鶏肉	蒸し中華めん(オイルコーティング), なたね油, かたくり粉, ごま油, トック	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), しいたけ, ねぎ, えのきたけ, にら チンゲンツァイ, セロリー, りんご	802 kcal 29.6 g
11水	ごはん	○	さけフライ 野菜いため にらたま汁 	牛乳, さけ, 豚肉, 木綿豆腐, たまご	米, 小麦粉, パン粉(乾燥), なたね油, かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, 青ピーマン, えのきたけ, ねぎ, にら	828 kcal 36.5 g
12木	図書コラボ給食 チキンライス	○	大根と水菜のサラダ ヨーグルトポムポム NEW 	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 油揚げ, たまご, 調理用ヨーグルト	米, 白いりごま, なたね油, ごま油, 三温糖, 小麦粉, 有塩バター, 上白糖	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム グリーンピース(冷凍), だいこん とうもろこし(冷凍), きゅうり, みずかけな, りんご	887 kcal 25.4 g
13金	キムチクッパ	○	手作りちぢみ みかん 	牛乳, 豚肉, コチュジャン, 赤みそ, たまご	米, ごま油, 三温糖, かたくり粉, 小麦粉, 白いりごま	にんにく, しょうが, にんじん, えのきたけ, りょくとうもやし, たけのこ(水煮), にら, ねぎ, みかん はくさい(キムチ漬け), 玉ねぎ,	811 kcal 24.3 g
16月	こぎつねごはん	○	きびなごのから揚げ 具だくさんみそ汁 ヨーグルト 	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, きびなご, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ, ヨーグルト	米, もち米, なたね油, 三温糖, かたくり粉	しょうが, にんじん, にんにく, だいこん, キャベツ, こまつな, なめこ, ねぎ, さやいんげん,	750 kcal 30.9 g
17火	あぶたま丼	○	いものおづけぱっと(青森)	牛乳, 鶏肉, たまご, 油揚げ, 凍り豆腐, 豚肉, 赤みそ, 白みそ	米, はいが精米, 三温糖, かたくり粉, ごま油, じゃがいも	玉ねぎ, ごぼう, にんじん, はくさい, えのきたけ, ねぎ, こまつな	813 kcal 28.9 g
18水	リクエスト献立	○	根菜チップス りんご 	牛乳, 鶏肉, 白みそ, 赤みそ	蒸し中華めん(オイルコーティング), なたね油, かたくり粉, じゃがいも, さつまいも	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, りょくとうもやし, はくさい, とうもろこし(冷凍) にら, ごぼう, さやいんげん, りんご	775 kcal 24.0 g
19木	<食育の日> ごはん	○	いかと大豆のかりん揚げ もやしと水菜のおかか和え だまこ入りみそ汁	牛乳, いか, 鶏肉, 大豆(国産・乾), おかか, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, かたくり粉, 米粉, なたね油, 三温糖, 白いりごま, 系こんにやく, ごはん, ごま油	しょうが, みずかけな, にんじん りょくとうもやし, だいこん, ごぼう, ほんしめじ, ねぎ, こまつな, せり	818 kcal 32.3 g
20金	冬野菜チキンカレー	○	ひよこ豆のイタリアンサラダ 	牛乳, 鶏肉, ひよこまめ(乾)	米, はいが精米, なたね油, じゃがいも, さといも, 小麦粉, なたね油, はちみつ, かたくり粉, 三温糖, オリーブ油	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, だいこん, かぶ, ブロッコリー, キャベツ, りょくとうもやし, こまつな, パセリ	850 kcal 24.6 g
23月	冬至献立 柚子香る混ぜごはん	○	いわしのつみれ入りみそ汁 かぼちゃ団子 	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, いわしすり身, 鶏肉, はんぺん, たまご, 赤みそ, 白みそ, 絹ごし豆腐	米, もち米, なたね油, 系こんにやく, さといも, 三温糖, かたくり粉, 白玉粉	にんじん, ほんしめじ, 系みつば, ゆず, しょうが, だいこん, はくさい, ねぎ, こまつな, えのきたけ, 西洋かぼちゃ	760 kcal 26.5 g
24火	クリスマス献立 ミルクパン	○	リクエスト もみの木サラダ NEW ポテトスープ チョコケーキ 	牛乳, 鶏肉, ベーコン	ミルクパン, かたくり粉, なたね油, マカロニ, フレンチドレッシング, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, ブロッコリー, 玉ねぎ, とうもろこし(冷凍), パセリ, セロリー	905 kcal 33.3 g

\*食材の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

\*使用した食品の産地につきましては、小金井市のホームページをご覧ください。

\*今月は、小金井産のだいこん、はくさい、こまつな、キャベツ、かぶ、  
さといも、ブロッコリー、はちみつを給食に使用する予定です。



お知らせ  
●給食当番は、衛生管理のためマスクの着用をお願いします。また、週末はご家庭でエプロンの洗濯をお願いします。  
●11月21日付で配布された『学校給食費の無償化の予定について』でお知らせした通り、令和6年12月分までの学校給食費については、令和6年12月5日に予定していた引き落としは行わず、令和7年1月15日に精算した額の引き落としを行う予定です。精算額に関する詳細は、3学期初めにおたよりでお知らせします。  
なお、11月分までの学校給食費に未納がある場合は、12月5日に引き落としを行います。

<今月の給食目標>  
食文化について考えよう