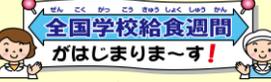


日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9 木	きつねうどん	○	チーズもち 大豆入り大学芋 	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, かまぼこ, スライスチーズ, 焼きのり, 大豆(国産, 乾)	冷凍うどん, なたね油, 丸もち, かたくり粉, さつまいも, 三温糖, 水あめ, 黒いりごま	にんじん, ほうれんそう, ねぎ	877 kcal 29.5 g
10 金	ごはん	○	さばのみそ煮 煮物 かきたま汁 	牛乳, さば, 赤みそ, 鶏肉, さつま揚げ, 木綿豆腐, たまご	米, 三温糖, かたくり粉, なたね油, 板こんにやく, さといも	しょうが, だいこん, にんじん, さやいんげん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	843 kcal 35.6 g
14 火	そばめし	○	白玉入り中華スープ 手作りりんごゼリー 	牛乳, 豚肉, おかか, あおのり, 鶏肉, 寒天	米, なたね, 蒸し中華めん, 冷凍白玉, ごま油, 上白糖	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, しょうが(酢漬), ねぎ, 玉ねぎ, えのきたけ, りんご(缶詰) チンゲンツァイ, セロリー, りんご(ストレートジュース),	754 kcal 23.4 g
15 水	ごはん	○	あじフライ 野菜の柚子和え 豆腐団子みそ汁 	牛乳, あじ, 鶏肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 小麦粉, パン粉(乾燥), なたね油, かたくり粉	はくさい, にんじん, こまつな りょくとうもやし, ゆず, 玉ねぎ, しょうが, だいこん, ねぎ	816 kcal 32.6 g
16 木	和風スープ スパゲティ	○	大豆入りゆで野菜 にんじんマフィン	牛乳, ベーコン, 大豆(国産, 乾), たまご	スパゲッティ, オリーブ油, なたね油, 三温糖, 小麦粉, 上白糖, マーガリン, 粉糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, ほんしめじ, マッシュルーム, えだまめ(冷凍) とうもろこし(冷凍), キャベツ きゅうり, もやし	814 kcal 25.6 g
17 金	親子丼	○	えのきとじゃがいものみそ汁  	牛乳, 鶏肉, 凍り豆腐, たまご, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, はいが精米, なたね油, 三温糖, かたくり粉, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, 系みつば, えのきたけ, ねぎ	774 kcal 29.8 g
20 月	イエローライス	○	しょうが香る野菜スープ 手作り豆腐白玉	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 絹ごし豆腐, きな粉(大豆)	米, なたね油, 白玉粉, 黒砂糖, 水あめ	あんずジャム, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, マッシュルーム, こまつな しょうが, ねぎ, にんにく, もやし セロリー, だいこん, キャベツ,	770 kcal 26.7 g
21 火	ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け トッポギ 中華スープ	牛乳, ししゃも(生干し), 豚肉, 鶏肉, なたね	米, かたくり粉, なたね油, ごま油, 三温糖, トッポギ	ねぎ, にんじん, キャベツ, はくさい(キムチ漬け), なら, えのきたけ, もやし, こまつな しょうが	769 kcal 29.9 g
22 水	<b>NEW</b> 手作りミルクパン	○	鶏肉とお豆のトマト煮 ペンネと野菜のソテー	牛乳, 調理牛乳, いんげんまめ(乾), 鶏肉, ベーコン	強力粉, 上白糖, 有塩バター, なたね油, じゃがいも, 三温糖, オリーブ油, ペンネ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ねぎ, パセリ, キャベツ, こまつな	751 kcal 27.1 g
23 木	図書コラボ給食 チャーハン  	○	リクエスト ヨーグルト  	牛乳, 豚肉, 焼き豚, なたね, 白みそ, 赤みそ, ねりごま, 大豆ミート, ヨーグルト	米, 押麦, なたね油, ごま油, ビーフン	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, とうもろこし(冷凍), ねぎ, たけのこ(水煮), チンゲンツァイ しょうが	751 kcal 30.0 g
24 金	 ごはん	○	さけの塩焼き きんぴらごぼう みそすいとん汁	牛乳, さけ, 鶏肉, 赤みそ, 白みそ	米, なたね油, ごま油, 系こんにやく, 白いりごま, 小麦粉	ごぼう, にんじん, さやいんげん, だいこん, キャベツ, かぶ, ねぎ, こまつな	749 kcal 31.8 g
27 月	コッペパン	○	いちごジャム ホワイトシチュー わかめサラダ	牛乳, 鶏肉, 調理牛乳, 生クリーム, 大豆ペースト わかめ, ちりめんじゃこ	ミルクパン, なたね油, じゃがいも, 有塩バター, 小麦粉, 白いりごま, ごま油, 三温糖	いちごジャム, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ しょうが, キャベツ, だいこん きゅうり, とうもろこし(冷凍)	793 kcal 28.5 g
28 火	ごはん	○	くじらの竜田揚げ 磯香和え 塩ちゃんこ汁	牛乳, くじら肉, 刻みのり, 豚肉	米, かたくり粉, 米粉, なたね油, ごま油, 板こんにやく	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, えのきたけ, しめじ, だいこん, はくさい, なら, ねぎ	768 kcal 36.0 g
29 水	きなこ揚げパン	○	リクエスト ツナサラダ 	牛乳, きな粉(大豆), ベーコン, 豚肉, いんげんまめ(乾), わかめ, ツナ	ミルクパン, なたね油, 上白糖, じゃがいも, マカロニ, 三温糖, ごま油	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ, しょうが, もやし	761 kcal 27.7 g
30 木	キムタクごはん	○	むろあじのつみれ入りみそ汁 大豆のかりんとう	牛乳, 豚肉, ベーコン, あじのすりみ, 鶏肉, きな粉 あらはんぺん, たまご, 赤みそ, 白みそ, 大豆(国産, 乾),	米, なたね油, ごま油, かたくり粉, 黒砂糖	はくさい(キムチ漬け), つぼ漬け, しょうが, にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ, こまつな, えのきたけ	831 kcal 32.3 g
31 金	ごはん	○	いかと大豆のチリソース ナムル ビーフンスープ	牛乳, いか, 大豆(国産, 乾), 鶏肉	米, かたくり粉, 米粉, なたね油, ごま油, 三温糖, 白いりごま, ビーフン	にんにく, しょうが, ねぎ, もやし, にんじん, ほうれんそう えのきたけ, はくさい, こまつな	786 kcal 29.8 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。

<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。

●令和6年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7年1月15日に精算した額の引き落としを行います。精算額に関する詳細は別紙「令和6年度12月分の給食費の引き落としについて」をご確認ください。

<今月の給食目標>

寒さに負けない健康づくりについて考えよう

