



12月のこんだてひょう



令和4年度

西東京市立碧山小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	デザート その他	あかのたべもの ちから 血や肉・骨や歯 をつくる	きいろのたべもの からだ 体をうごかす ちから 力のもと	みどりのたべもの からだ 体の調子を ととのえる
1	木	高野豆腐の そばろご飯	○	芋煮 みそ汁	ゆめオレンジ	ぎゅうにゅう、とりにく こうや豆腐、ぶたにく わかめ、なまあげ、みそ	こめ、あぶら、さとう こんにやく、さといも	こまつな、にんじん、ほしいたけ ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん たまねぎ、しめじ
2	金	きなこトースト	○	肉団子スープ ひじきと大豆のサラダ	いちご	ぎゅうにゅう、きなこ、ぶたにく とりにく、ひじき、ちりめんじゃこ だいず	しょくぱん、マーガリン さとう、かたくりこ、はるさめ、ご まごまあぶら	たまねぎ、しょうが、はくさい こまつな、にんじん、ねぎ、しいたけ キャベツ、だいこん、いちご
5	月	梅しそじゃこご飯	○	おから入りハンバーグ 野菜の即席漬け 五目汁		ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ ぶたにく、おから、たまご とりにく、わかめ	こめ、ごま、ぼんご あぶら、じゃがいも かたくりこ	かりかりうめ、うめ(ゆかり) たまねぎ、にんじん、キャベツ だいこん、きゅうり、ごぼう こまつな、ねぎ
6	火	人参ご飯	○	めひかりの南蛮漬け 柚子おなか白菜 みそ汁		ぎゅうにゅう、あぶらあげ めひかり、こんぶ、かつおぶし わかめ、みそ	こめ、もちごめ、ごま かたくりこ、こむぎこ、あぶら ごまあぶら、じゃがいも、さとう	にんじん、しいたけ、ピーマン ねぎ、はくさい、きゅうり、ゆず こまつな だいこん
7	水	ご飯	○	ひじきふりかけ 鶏肉と根菜の柚子味噌煮 鮭の団子汁		ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ かつおぶし、ひじき、だいず とりにく、みそ、あきざけ	こめ、ごま、さとう、さといも あぶら、かたくりこ	にんじん、れんこん、しいたけ ゆず、しょうが、だいこん、ねぎ こまつな
8	木	ナン	○	キーマカレー レモンドレッシングサラダ バジルフライドポテト		ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこめ、ヨーグルト まぐろかんづめ	ナン、あぶら、バター こむぎこ、さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、だいこん あかピーマン、レモン
9	金	豚骨ラーメン	○	魚の包み揚げ	みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると メルルーサ、チーズ やきのり	ちゅうかめん、あぶら はるまきのかわ、小麦粉	にんにく、ねしょうが、たまねぎ、キャベツ にんじん、ねぎ、こまつな、みかん
12	月	パプリカライス ホワイトソースかけ	○	柚子風味サラダ おかしな目玉焼き(カルピス)		ぎゅうにゅう、とりにく、ちょうりよ うぎゅうにゅうなまクリーム、 チーズ まぐろかんづめ、こなかてん、 カルピス	こめ、あぶら、バター こむぎこ、さとう	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー キャベツ、みずな、きゅうり だいこん、あかピーマン、ゆず ももかん
13	火	ちゃんこうどん	○	みそポテト 野菜と椎茸のごま和え		ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ みそ	うどん、じゃがいも、こむぎこ かたくりこ、あぶら、さとう ごま	しいたけ、えのきだけ、だいこん はくさい、にんじん、ねぎ、こまつな キャベツ、しめじ
14	水	なめし菜飯(ツァイファン)	○	生揚げの中華煮 茎わかめのごま風味		ぎゅうにゅう、ぶたのもも、とりもも なまあげ、きわかめ	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう ごま、かたくりこ	にんじん、チンゲンサイ、ネショウガ たまねぎ、えのきだけ、たけのこ、こまつ な もやし、きゅうり、
15	木	ご飯	○	ますの西京焼き かぶの浅漬け きりたんぼ汁		ぎゅうにゅう、サーモン、みそ とりにく、あぶらあげ	こめ、ごま、さとう、きりたんぼ	きゃべつ、かぶ、にんじん、ネショウガ ゴボウ、ほしいたけ、だいこん、はくさい ネギ、こまつな
16	金	ミートドッグ	牛乳 ヒ	ツナサラダ 帆立のチャウダー		ミルクコーヒー、ぶたにく、きざみ だいず、なまわかめ、まぐろかん づめ、ほたてかいばらみずずに さかむしほたて	コッペパン、あぶら、こむぎこ、 さとう、ごまあぶら、じゃがいも	ねしょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん きゃべつ、とうもろこし、しょうが、ほうれ んそう
19	月	じゃこ菜飯	○	はまちの薬味焼き キャベツのお浸し さつまい		ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ はまち、かつおぶし、なまあげ みそ	こめ、ごま、さつまいも	しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな キャベツ、にんじん、ごぼう だいこん
20	火	まぜまぜビビンバ	○	ちくわのスープ	フルーツ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず たまご、とりにく、わかめ ちくわ、なまあげ、ヨーグルト	こめ、ごまあぶら、あぶら、さとう ごま、かたくりこ	しょうが、にんにく、だいこん ほうれんそう、にんじん、ねぎ みかんかん、パインかん
21	水	ばら天丼	○	磯香和え かぼちゃのみそ汁	ゆめ オレンジ	ぎゅうにゅう、えび、いか たまご、のり、かつおぶし なまあげ、みそ	こめ、こむぎこ、かたくりこ あぶら、じょうしんこ、さとう	まいたけ、はくさい、にんじん こまつな、かぼちゃ、だいこん、ねぎ ゆめオレンジ
22	木	カレーピラフ	○	鶏のチーズクリームソースかけ 星マカロニのスープ	いちご	ぎゅうにゅう、とりもも、ベーコン ちゅうにゅうようぎゅうにゅう なまくりーむ、ピザチーズ ベーコン	こめ、バター、あぶら、こむぎこ マカロニ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく キャベツ、エリンギ、いちご

今月の給食目標

みんなで協力 きちんと片づけ

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。