



12月のこんだて



令和5年度
西東京市立上向台小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	赤の食品(たんぱく質)		黄の食品(炭水化物・脂質)	緑の食品(ビタミン・ミネラル)
			牛乳	ちにく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
1	金	ゆかりごはん			米	ゆかり
		おでん	○	竹輪 揚げポール つみれ 昆布 うすら卵	こんにゃく ちくわぶ	大根
		だいずとごさかなのあげに		大豆 煮干し	片栗粉 さつま芋 油 砂糖 ごま	
4	月	ジューシー		豚肉 昆布 油揚げ	米 油	人参
		フーチャンプルー	○	豚肉 おかか 卵	油 車麩 片栗粉	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 なら
		もすくのスープ		鶏肉 もすく		えのき だけのこ 人参 小松菜
		みかん				みかん
5	火	ふゆやさいのカレーライス		豚肉	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー 大根 チャツネ
		だいずサラダ	○	大豆 ツナ	砂糖 油	もやし 人参 キャベツ
		フルーツしらたまポンチ			冷凍白玉 砂糖	パイン缶 みかん缶 りんご缶 レモン
6	水	レーズンシュガートースト			ぶどう食パン マーガリン 砂糖	
		チキンポトフ	○	鶏肉 ベーコン	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー
		マカロニサラダ		ハム	マカロニ 油 砂糖	コーン キャベツ 人参 玉ねぎ
7	木	バラてんどん		えび 卵	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	まいだけ
		はくさいとだいこんのゆずあえ	○			白菜 大根 ゆず
		いなかじる		豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋	人参 大根 ごぼう 小松菜
8	金	わかめごはん		わかめごはんの素	米 麦	
		ホタテのバターやき	○	ホタテ	バター	
		あおりのポテト		あおりの粉	じゃが芋 油	
		とんじる		豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 こんにゃく 油	大根 人参 ねぎ 小松菜
11	月	ピビンバ		豚肉	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	大豆もやし 小松菜 なら 人参 にんにく 生姜 ねぎ
		キムチとたまごのスープ	○	卵 鶏肉	トッポギ 片栗粉 ごま油	白菜キムチ 大根 えのき 人参 ねぎ 小松菜
		りんご				りんご
12	火	カレーピラフ		鶏肉	米 麦 マーガリン	人参 コーン 玉ねぎ
		かぶとキャベツのスープ	○	ベーコン		かぶ 玉ねぎ 人参 キャベツ
		スイートポテト		牛乳 生クリーム	さつま芋 砂糖 バター	
13	水	ごはん			米	
		ししゃものなんばんづけ	○	ししゃも	片栗粉 油 砂糖	ねぎ
		いそべあえ		のり		キャベツ 小松菜 コーン
		さつまじる		豚肉 油揚げ みそ	さつま芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜
14	木	だいこんスパゲッティ		ツナのり	スパゲティ 油 バター	玉ねぎ 大根
		かいそうサラダ	○	乾燥わかめ 茎わかめ	砂糖 油 ごま油	キャベツ 人参 枝豆
		パイナップルケーキ		卵 カテージチーズ 牛乳	小麦粉 バター 砂糖	レモン パイン缶
15	金	フェイジョアータ		ベーコン ウィンナー 豚肉 ミックスビーンズ	米 油 小麦粉 バター	にんにく トマト缶 人参 玉ねぎ マッシュルーム
		ハニーサラダ	○		油 砂糖 はちみつ	キャベツ 人参 きゅうり コーン
		ボンデケーショ		粉チーズ 牛乳	白玉粉 小麦粉 砂糖 油	
18	月	ごはん			米	
		さばこみやき	○	さば みそ		生姜 にんにく ねぎ
		はくさいのうめおかかあえ		おかか	砂糖	白菜 人参 もやし ねり梅
		さわにわん		豚肉	油	大根 人参 ごぼう えのき しめじ 干し椎茸
19	火	こまつなチャーハン		豚肉 じゃこ	米 麦 ごま油 ごま	人参 ねぎ 小松菜
		ひじきいたまごやき	○	豚肉 ひじき 卵 牛乳	油 砂糖	人参 干し椎茸 玉ねぎ
		ワンタンスープ		鶏肉	ウェーブワンタン ごま油 片栗粉	小松菜 もやし 人参 ねぎ 生姜
20	水	ミルクパン			ミルクパン	
		クリスピーチキン	○	鶏肉	片栗粉 コーンフレーク 油	生姜 にんにく
		にんじんサラダ		ツナ	油 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり コーン にんにく レモン
		しろいんげんまめのスープ		豚肉 白いんげん豆	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ キャベツ
21	木	みそこみうどん		豚肉 油揚げ みそ	うどん 油 砂糖	人参 大根 白菜 ねぎ 小松菜
		てんぷら(ちくわ・かぼちゃ)	シヨア	竹輪 卵 青のり	小麦粉 油	かぼちゃ(南瓜)
		パニラアイス		アイスクリーム		

今月の目標：きれいに手を洗おう

※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。