



# 12がつのこんだて



令和7年度 西東京市立けやき小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	I初付 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ご飯	MILK		精白米,米粒麦			506 kcal
	さわらの西京焼き		★さわら,白みそ	三温糖	根しょうが	清酒,本みりん	22.9 g
	白菜のおひたし			三温糖	こまつな,はくさい,水菜,にんじん	だし汁,しょうゆ,本みりん	14.0 g
	すまし汁		生揚げ		にんじん,だいこん,キャベツ,あさつき	昆布,かつお節,さば節,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	1.7 g
	花みかん (中野農園)				★みかん		
2火	ご飯	MILK		精白米,米粒麦			544 kcal
	麻婆春雨		豚ももひき肉,赤みそ	なたね油,はるさめ,三温糖,かたくり粉	にんにく,根しょうが,干し椎茸,たまねぎ,にんじん,ねぎ,トマトケチャップ,青ピーマン	しょうゆ,トウバンジャン	21.6 g
	茎わかめのサラダ		くきわかめ	三温糖,ごま油,なたね油	キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,穀物酢	16.7 g
	中華卵スープ		鶏むね肉,★たまご	かたくり粉,ごま油	きくらげ,たまねぎ,チンゲン菜	鶏がら,しょうゆ,清酒,塩,本みりん,こしょう	2.2 g
3水	ご飯	MILK		精白米,米粒麦			500 kcal
	鮭の塩麹焼き		★秋鮭	ごま油		塩こうじ	24.7 g
	ゆかり和え				キャベツ,にんじん,きゅうり	ゆかり	14.0 g
	ひっつみ汁		鶏モモ肉	小麦粉,ごま油	にんじん,だいこん,ごぼう,生しいたけ,ねぎ,こまつな	昆布,かつお節,さば節,清酒,本みりん,塩,こしょう	1.6 g
4木	ちゃんぽん	MILK	豚肩肉,かまぼこ	蒸し中華めん,なたね油	にんにく,根しょうが,にんじん,キャベツ,ねぎ,干し椎茸,チンゲン菜,にら	豚骨,穀物酢,塩,こしょう,うすくちしょうゆ	640 kcal
	春巻きアップルパイ			三温糖,さつまいも,豆乳バター,はるまきの皮,大豆油	★りんご,レモン汁		20.3 g
							20.5 g
							1.9 g
5金	キャロットライス	MILK		精白米,米粒麦,オリーブ油	にんじん	塩	522 kcal
	BBQチキン		鶏モモ肉	三温糖	★りんご,たまねぎ,にんにく,トマトケチャップ	白ワイン,こしょう,しょうゆ,穀物酢,赤ワイン	22.6 g
	ブロッコリー(中野農園)		ロースハム	豆乳バター	ホールコーン,ブロッコリー	塩,本みりん,うすくちしょうゆ	16.8 g
	マカロニスープ			マカロニ	はくさい,にんじん,えのきだけ,青ピーマン	鶏がら,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	1.9 g
8月	ご飯	MILK		精白米,米粒麦			626 kcal
	豚肉のしょうが焼き		豚肩肉	なたね油,三温糖	たまねぎ,根しょうが	しょうゆ,清酒,本みりん	27.3 g
	のり和え		きざみのり	三温糖	こまつな,はくさい,にんじん,根しょうが	うすくちしょうゆ	16.9 g
	みそ汁				だいこん,にんじん,キャベツ,ほうれんそう	昆布,かつお節,さば節,うすくちしょうゆ,清酒,塩	2.0 g
	きな粉蒸しパン		きな粉,豆乳,甘納豆	ホットケーキミックス,三温糖		ベーキングパウダー	
9火	高菜ごはん	MILK	鶏ひき肉	精白米,米粒麦,なたね油,ごま油	にんじん,にんにく,根しょうが,ねぎ,たかな漬	清酒,うすくちしょうゆ	504 kcal
	赤魚の中華蒸し		★あかうお	ごま油,なたね油,三温糖	根しょうが,にんにく,ねぎ,にら	清酒,本みりん,塩,こしょう,オイスターソース,穀物酢,鶏がらスープ	23.1 g
	トマトの鶏がらスープ		ベーコン	なたね油,三温糖,かたくり粉	セロリー,たまねぎ,かぶ根,トマト,かぶ(葉)	鶏がら,清酒,塩,こしょう,しょうゆ	16.9 g
	みかん(早香)				★早香		2.1 g
10水	ご飯	MILK		精白米,米粒麦			563 kcal
	ししやもフライ		★子持ちししゃも	小麦粉,パン粉,大豆油	根しょうが	清酒	23.3 g
	大根サラダ		乾燥わかめ	三温糖,なたね油	だいこん,にんじん,きゅうり	穀物酢,うすくちしょうゆ,塩	21.4 g
	スープ		木綿豆腐		たまねぎ,にんじん,こまつな	鶏がら,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	2.0 g
11木	キャベすき丼✿	MILK	豚もも肉,焼き豆腐	精白米,米粒麦,なたね油,しらたき,三温糖,かたくり粉	にんじん,キャベツ,ねぎ,こまつな	清酒,こしょう,うすくちしょうゆ	645 kcal
	みそ汁		白みそ,赤みそ		たまねぎ,にんじん,かぶ根,かぶ(葉)	昆布,かつお節,さば節	22.9 g
	大學芋			さつまいも,大豆油,水あめ,三温糖		しょうゆ	18.5 g
							1.9 g

給食委員会が考えました！！

音楽会応援献立 12金	ドレミートスパゲッティー	豚ひき肉、鶏ひき肉	スパゲティ、なたね油、ほしのバスタ、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト缶、トマトケチャップ、青ピーマン	赤ワイン、鶏がらスープ、中濃ソース、塩、こしょう	651 kcal 28.3 g 23.4 g 1.4 g
	ハーモニーチキン	鶏モモ肉	はちみつ、オリーブ油	根しょうが、にんにく	清酒、粒マスター	
	アップルゼリー	寒天	三温糖	★りんご、りんごジュース、★りんご缶詰		
16火	ご飯		精白米、米粒麦			613 kcal 26.8 g
	さばの文化干し	★さば文化干し				
	おかか和え	かつお節		こまつな、にんじん、きゅうり、はくさい、根しょうが	しょうゆ、本みりん	18.6 g
	みそ汁	木綿豆腐、白みそ、赤みそ		キャベツ、にんじん、えのきだけ、あさつき	昆布、かつお節、さば節	1.9 g
	きなこ白玉	きな粉	冷凍しらたまもち、三温糖		塩	
17水	手作りメロンパン	★丸パン、豆乳バター、ホットケーキミックスグラニュー糖、三温糖				639 kcal
	ハーブチキンサラダ	鶏むね肉	なたね油、三温糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、にんにく	清酒、塩、こしょう、パセリ粉、パブリカパウダー、しょうゆ、穀物酢	20.5 g
	ひよこ豆のスープ	ひよこまめ、ベーコン		たまねぎ、かぶ根、かぶ(葉)	鶏がら、本みりん、塩、こしょう	31.1 g
						1.9 g
18木	やきとり丼	きざみのり、鶏モモ肉	精白米、米粒麦、三温糖、かたくり粉	にんにく、根しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ	本みりん、清酒、しょうゆ	590 kcal
	和風サラダ	ツナ、かつお節	なたね油、三温糖	はくさい、きゅうり、にんじん	しょうゆ、穀物酢	31.8 g
	石狩汁	★秋鮭、木綿豆腐、白みそ	こんにゃく	根しょうが、キャベツ、だいこん、こまつな	昆布、かつお節、さば節、塩、清酒	20.4 g
						2.2 g
19金	コーンライス		精白米、米粒麦、豆乳バター	ホールコーン	塩	580 kcal
	生揚げのチーズ焼き	生揚げ、豚ももひき肉、赤みそ、★シュレットチーズ	なたね油、三温糖	にんじん、たまねぎ、にんにく、セロリー、トマトケチャップ	清酒、しょうゆ、こしょう、パセリ粉	25.5 g
	小松菜ときのこのスープ	鶏モモ肉	なたね油	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、えのきだけ、エリンギ、こまつな	豚骨、清酒、本みりん、うすくちしょうゆ、塩、こしょう	22.2 g
						2.2 g
冬至献立 22月	南京ご飯		精白米、米粒麦	日本かぼちゃ	水清酒、本みりん、塩	628 kcal
	ぶりのゆず竜田揚げ	★ぶり	かたくり粉、大豆油	根しょうが、ゆず	本みりん、しょうゆ	22.9 g
	れんこんきんぴら		ごま油、三温糖	れんこん、にんじん、ごぼう、一味とうがらし、いんげん	しょうゆ、清酒	22.8 g
	みそ汁	白みそ、赤みそ		にんじん、キャベツ、かぶ根、かぶ(葉)	昆布、かつお節、さば節	1.6 g
	りんご			★りんご	塩	
23火	海鮮あんかけごはん(α米)	鶏モモ肉、短冊いか、★むきえび、★しらす干し	アルファ化米、なたね油、三温糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、根しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、干し椎茸、きくらげ	うすくちしょうゆ、清酒、塩、こしょう	614 kcal
	カップ肉まん	豚ひき肉	小麦粉、三温糖、豆乳バター、なたね油、ごま油	根しょうが、たまねぎ、にんじん、干し椎茸、たけのこ	ペーリングパウダー、清酒、塩、こしょう、しょうゆ	23.6 g
						15.1 g
						1.8 g
クリスマス献立 24水	パンズ(セルフサンドイッチ)		★丸パン			576 kcal
	デミグラスハンバーグ	豚ももひき肉、鶏ひき肉、押し豆腐、豆乳	なたね油、パン粉、豆乳バター、三温糖、小麦粉	たまねぎ、マッシュルーム、トマトケチャップ	塩、こしょう、ナツメグ粉、中濃ソース、ウスターソース、赤ワイン、鶏がらスープ、パセリ粉	30.0 g
	ベーコンサラダ	ベーコン	なたね油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	穀物酢、塩、こしょう	27.1 g
	冬野菜のミネストローネ	レンズまめ(乾)	なたね油、三温糖	セロリー、にんじん、たまねぎ、だいこん、ホールトマト缶詰、トマトケチャップ、ほうれんそう	鶏がら、うすくちしょうゆ、塩	2.9 g
25木	セレクトドリンク	★ジョア(ブルーベリー)		きになる野菜アップル&キャロット、ぶどうストレージュース		677 kcal
	カレーライス	豚肩肉	精白米、米粒麦、なたね油、小麦粉、じゃがいも	たまねぎ、ブルーベリー、にんにく、根しょうが、にんじん、トマト缶、青ピーマン	カレー粉、ターメリック、豚骨、赤ワイン、塩、こしょう(中濃ソース)、スター、ソース、しょうゆ、カラダモン、ガラムマサラ、クミン、コリアンダー、チリパウダー	17.5 g
	パリパリサラダ		さつまいも、大豆油、なたね油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	塩、穀物酢	17.8 g
	米粉のカップブラウニー	絹ごし豆腐、豆乳	三温糖、豆乳バター		米粉、ペーリングパウダー、ピュアココア、塩	2.3 g



12月12日（金曜日） 音楽会応援献立 「ドレミートスパゲッティー」「ハーモニーチキン」  
給食委員会が考えたメニュー第2弾です。これを食べて音楽会も楽しくがんばりましょう！♥

※アレルギー食品には記号を表示しています  
※食材の都合等により献立内容が変更になる場合がございます

今年度2学期の給食は、12月25日（木曜日）終業式の日までです。3学期の給食は、1月9日（金曜日）から始まります。  
2学期最後の週が給食当番のご家庭は、冬休み中に洗濯をして、3学期の給食開始日までにお子さんに持たせてください。

