



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	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん			精白米,米粒麦			506 kcal
	さわらのさいきょうや西京焼き		★さわら,白みそ	三温糖	根しょうが	清酒,本みりん	22.9 g
	はくさい白菜のおひたし			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
	はな花みかん(中野農園)				★みかん		
2火	ごはん			精白米,米粒麦			544 kcal
	まーぼーはるさめ麻婆春雨		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
	くききゅうわかめのサラダ		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
	ちゅうかたまご中華卵スープ		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	ごはん			精白米,米粒麦			500 kcal
	さけしおこうじや鮭の塩麹焼き		★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
4木	ひつつみ汁		鶏もも肉	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,しょうゆ	1.6 g
	ちゃんぽん		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
	はるま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
5金	キャロットライス			精白米,米粒麦,オリーブ油	にんじん	塩	1.9 g
	ばーべきゅーBBQチキン		鶏もも肉	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	522 kcal
	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	22.6 g
	マカロニスープ			マカロニ	はくさい,にんじん,えのきたけ,青ピーマン	鶏がら,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	16.8 g
8月	ごはん			精白米,米粒麦			1.9 g
	ぶたにく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	626 kcal
	のりあえ		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	27.3 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	16.9 g
9火	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	2.0 g
	たかな高菜ごはん		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	
	あかうおちゅうかみ赤魚の中華蒸し		★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,しょうゆ,オイスターソース,穀物酢,鶏がらスープ	504 kcal
	とりの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	23.1 g
10水	みかん(早香)				★早香		16.9 g
	ごはん			精白米,米粒麦			2.1 g
	ししゃもフライ		★子持ちししゃも	小麦粉,パン粉,大豆油	根しょうが	清酒	563 kcal
	だいこん大根サラダ		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	23.3 g
11木	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	21.4 g
	キャベすき丼		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,しょうゆ,うすくちしょうゆ	2.0 g
	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	645 kcal
	だいがくいち大学芋			さつまいも,大豆油,水あめ,三温糖		しょうゆ	22.9 g
							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 パスタ,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
		ハーモニーチキン	鶏もも肉	はちみつ,オリーブ油	根しょうが,にんにく	清酒,粒マスタード	28.3 g
		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		23.4 g
							1.4 g
16火		ごはん		精白米,米粒麦			613 kcal
		さばの文化干し	★さば文化干し				26.8 g
		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,えのきたけ,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,鶏もも肉	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	鶏もも肉	なたね油	にんじん,たまねぎ,ふなしめじ,えのきたけ,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	南京ごはん		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)	鶏もも肉,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	ベーキングパウダー,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	バンズ(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, ぶどうスルトジュース		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,プルーンピューレ,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,ターメリック粉,赤ワイン,塩,こしょう,中濃 ソース,ウスターソース,しょうゆ,カルダモン,ガラム 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,ベーキングパウダー,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。

