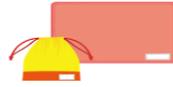




12月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

令和7年

西東京市立谷戸第二小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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 脂質 食塩相当量	
2火	○	5年生の給食委員が考えた献立			ブロッコリーと カリフラワーのサラダ とんじる	牛乳,さんま,ツナ,豚肉, 豆腐,油揚げ,味噌	米,でんぷん,油,じゃがいも, 砂糖,こんにゃく	しょうが,ブロッコリー, カリフラワー,キャベツ, ごぼう,だいこん, にんじん,長ねぎ	665 kcal
		ごはん	さんまの たつたあげ	25.4 g					
3水	○	6年生の給食委員が考えた献立			ほうれんそうのソテー クラムチャウダー	牛乳,豚肉,ベーコン, 豆腐,ほたてがし, 鶏肉,調理用牛乳	パン,油,パン粉,じゃがいも, バター,小麦粉	玉ねぎ,ほうれんそう, キャベツ,とうもろこし, にんじん,はくさい	603 kcal
		まるパン	ハンバーグ	30.8 g					
4木	○	わかめごはん	ゆずれんこん つくね	キャベツのごまあえ さつまいものみそしる	牛乳,わかめ,豚肉, 鶏肉,豆腐,味噌	米,パン粉,ごま,砂糖, さつまいも	長ねぎ,れんこん,パセリ, ゆず,こまつな,キャベツ, もやし,だいこん,にんじん, 玉ねぎ	614 kcal	
5金	○	12/7 大雪の献立			にくじゃが ゆきんこじる	牛乳,さば,味噌,豚肉, 鶏肉,かまぼこ	米,砂糖,じゃがいも, こんにゃく,油	しょうが,長ねぎ,にんじん, 玉ねぎ,さやいんげん, まいだけ,だいこん, こまつな	618 kcal
		ごはん	さばの ねぎみそやき	23.5 g					
8月	○	にくみそ そばごはん	かいせん かきあげ	はくさいのおひたし かきたまじる	牛乳,豚肉,ひじき,味噌, いか,えび,鰹節,豆腐, かまぼこ,たまご	米,砂糖,ごま,小麦粉, 米粉,油,でんぷん	ごぼう,にんじん,しょうが, 玉ねぎ,こまつな,はくさい, たけのこ,干し椎茸,長ねぎ	615 kcal	
9火	○	スパゲッティーカレーミートソース		キャベツのサラダ ぶどうゼリー	牛乳,豚肉,粉チーズ	スパゲッティー,オリーブ油, 油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,キャベツ,きゅうり, ぶどう果汁,ぶどう缶詰, りんご缶詰	616 kcal	
10水	○	ピビンバ		サムゲタン おさつスティック	牛乳,豚肉,たまご,鶏肉	米,麦,砂糖,ごま油, さつまいも,油,粉糖,バター	しょうが,ほうれんそう, だいずもやし,にんじん, だいこん,干し椎茸,長ねぎ, にんにく,万能ねぎ	639 kcal	
11木	○	ガーリック トースト	ふゆやさいの ポトフ	マカロニソテー かんきつるい	牛乳,鶏肉,ウィンナー, ベーコン	パン,オリーブ油,バター, 油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,玉ねぎ,にんじん, だいこん,キャベツ, ブロッコリー,赤ピーマン, ピーマン,はれひめ	601 kcal	
12金	○	ごはん のりのつくだに	あかうおの からあげ	しらあえ かぶとはくさいのみそしる	牛乳,あかうお,豆腐,豚肉, 油揚げ,味噌,のり	米,砂糖,小麦粉,でんぷん,油, こんにゃく,ごま,練りごま	しょうが,ほうれんそう, にんじん,かぶ,かぶの葉, はくさい,えのきたけ,長ねぎ	615 kcal	
15月	○	みそけんちんうどん		チーズいももち はくさいとりんごのサラダ	牛乳,豚肉,油揚げ, 味噌,チーズ,粉チーズ	うどん,油,さといも,砂糖, じゃがいも,でんぷん	ごぼう,だいこん,にんじん, 長ねぎ,とうもろこし, はくさい,きゅうり, りんご,玉ねぎ	603 kcal	
16火	○	西東京市の友好都市: 福島県下都町の料理			やさいのあさづけ こづゆ	牛乳,豚肉,ほたてがし	米,麦,小麦粉,パン粉,油, 砂糖,さといも,こんにゃく, 豆豉,でんぷん	キャベツ,だいこん,だいこん葉, きゅうり,しょうが,にんじん, たけのこ,干し椎茸,きくらげ, こまつな	634 kcal
17水	○	エクレーパン	とりにくの トマトに	スパイシーサラダ	牛乳,生クリーム, 鶏肉,大豆	パン,チョコレート,油, じゃがいも,砂糖,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,にんにく, マッシュルーム,もやし, きゅうり,キャベツ	651 kcal	
18木	○	ごはん	ブルコギ	わかめとはくさいのスープ ももゼリー	牛乳,豚肉,味噌, 鶏肉,わかめ	米,油,はるさめ,ごま, でん粉,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,にら, 玉ねぎ,長ねぎ,だいずもやし, はくさい,にんじん, えのきたけ,桃果汁,黄桃缶	656 kcal	
19金	○	キムチラーメン		シューマイ かんきつるい	牛乳,豚肉,味噌,豆腐	中華めん,油,ごま油,でんぷん, しゅうまいの皮	にんじん,玉ねぎ,はくさい, もやし,長ねぎ,白菜キムチ漬, にんにく,しょうが,にら, しょうが,干し椎茸, グリーンピース,みはや	603 kcal	
22月	○	冬至の献立			かぼちゃのあまに のっぺいじる	牛乳,鮭,味噌,豚肉, 油揚げ	米,砂糖,油,さといも, こんにゃく,でんぷん	ゆかり,ゆず,かぼちゃ, だいこん,にんじん,ごぼう, 干し椎茸,長ねぎ,こまつな	603 kcal
23火	○	おたのしみ! クリスマス献立			牛乳,ベーコン,鶏肉, 生クリーム,たまご, 調理用牛乳	米,でんぷん,小麦粉,油, 砂糖,じゃがいも,バター, ココア,チョコレート	にんじん,玉ねぎ,とうもろこし, にんにく,しょうが,だいこん, 赤ピーマン,水菜,しめじ	687 kcal	
24水	○	むぎごはん	ふゆやさいの チキンカレー	シェルマカロニサラダ りんごゼリー	発酵乳,鶏肉	米,麦,油,じゃがいも, 小麦粉,バター,砂糖, マカロニ	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,だいこん,れんこん, カリフラワー,ブロッコリー, とうもろこし,キャベツ,きゅうり, りんご果汁,りんご缶詰	605 kcal	