

天候や感染状況によって、
食材や献立を変更する場合がございます。



令和4年 12月 学校給食献立予定表



小金井市立小金井第二中学校

日	牛乳	主食とおかず	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	1人分 - たんぱく質
1 木	○	★旬の食材 りんご★ ハヤシライス 野菜のマスタードソテー りんご (サンフジ)	牛乳 豚もも肉	米 押麦 小麦粉 なたね油	にんじん 玉葱 マッシュルーム グリーンピース セロリー にんにく キャベツ 赤ピーマン りんご (サンフジ)	774 kcal 22.7 g
2 金	○	ゆかりごはん 鮭のさらさ揚げ きんぴらごぼう かきたま汁	牛乳 しろさけ たまご 木綿豆腐	米 かたくり粉 こんにやく 三温糖 ごま油 揚げ油	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん とうがらし(乾) えのきたけ こまつな ねぎ	805 kcal 32.7 g
5 月	○	★世界のメニュー フランス料理★ ミルクパン パリパリチキンとほうれん草のバターソース マスタードポテト パンプキンポタージュ	牛乳 生クリーム 鶏もも肉 ベーコン 白みそ	シロパソ じゃがいも 有塩バター なたね油	しょうが にんにく 玉葱 ほうれん草 セロリー にんじん 西洋かぼちゃ パセリ	806 kcal 32.6 g
6 火	○	★小魚を食べる習慣をもとう★ 麦ごはん ししゃもの南蛮漬け 青梗菜のニンニク炒め もやしとトックのスープ	牛乳 ししゃも 鶏ひき肉 豚もも肉	米 トック 押麦 かたくり粉 なたね油 三温糖	玉葱 赤ピーマン チンゲンツアイ キャベツ ねぎ にんにく しょうが にんじん もやし 椎茸 セロリー にはら	786 kcal 32.3 g
7 水	○	★給食でSDGs 米粉のレパートリーを広げよう★ 米粉ルーのポークカレーライス ひじきとコーンと水菜のサラダ 手作りみかんゼリー	牛乳 豚ばら肉 豚もも肉 干ひじき	米 米粉 押麦 じゃがいも フレンチドレッシング なたね油 三温糖 上白糖 アイデアゼリーのもと	しょうが にんにく 玉葱 にんじん だいこん セロリー みずな とうもろこし えだまめ みかん缶 みかんジュース	818 kcal 22.6 g
8 木	○	★魚を上手に献立に取り入れよう 鱈のチヂミ★ みそビビンバナムル たまごとチーズたっぷり鱈とニラのチヂミ なるととわかめスープ	牛乳 ビザチーズ たまご 鶏ひき肉 まだらすり身 なると 生わかめ 大豆 赤みそ	米 米粉 冷凍白玉 押麦 小麦粉 三温糖 かたくり粉 なたね油 ごま油	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん こまつな 玉葱 にはら にんにく	783 kcal 28.5 g
9 金	○	煮込みカレーうどん 笹かまとさつま芋の天ぷら まんばのけんちゃん (高菜と豆腐炒め煮) みかん	牛乳 豚ばら肉 なると 油揚げ	うどん 小麦粉 かたくり粉 さつまいも なたね油 ごま油	玉葱 にんじん ねぎ ほうれん草 たかな漬 こまつな みかん	764 kcal 29.4 g
12 月	○	★旬の魚 ぶり★ ご飯 ごまとひじきふりかけ ぶりの西京焼き 辛子和え 小金井根菜のけんちゃん汁	牛乳 干ひじき ぶり 西京みそ 木綿豆腐 油揚げ	米 さといも こんにやく なたね油 白いりごま 三温糖	しょうが にんじん はくさい だいこん ぶなしめじ ねぎ こまつな	793 kcal 31.4 g
13 火	○	焼きたまごチャーハン 野菜たっぷりジャンボあげぎょうざ もずく汁	牛乳 焼き豚 豚ひき肉 沖縄もずく たまご なると 絹ごし豆腐	米 かたくり粉 押麦 ぎょうざの皮 なたね油 ごま油	にんにく にんじん ねぎ 椎茸 グリーンピース 玉葱 にはら キャベツ しょうが えのきたけ	774 kcal 27.3 g
14 水	○	★北海道 美唄の郷土料理★ 美唄のとりめし 鮭のねぎみそ焼き 小金井小松菜の磯和え ココロ根菜ととうずら卵の和風ｽｰﾌﾟ	牛乳 鶏もも肉 ベーコン うずら卵(水煮) しろさけ 白みそ 赤みそ 油揚げ 刻みのり	米 じゃがいも なたね油 三温糖	しょうが 玉葱 糸みつば ねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん セロリー	762 kcal 39.0 g
15 木	○	★旬の食材 りんご★ スパゲティミートソース パリパリサラダ 手づくりたまねぎドレッシング りんご (玉林)	牛乳 豚ひき肉 大豆	スパゲティ ワンタンの皮 三温糖 なたね油 揚げ油	にんにく セロリー ごぼう 玉葱 にんじん 青ピーマン キャベツ きゅうり りんご (玉林)	810 kcal 27.9 g
16 金	○	★世界のメニュー フィンランド ヨウルトルトゥ★ チキンライス 米粉のサーモンチャウダー キラキラいちごのヨウルトルトゥ	牛乳 ビザチーズ クリーム(乳脂肪) 鶏もも肉 しろさけ	米 米粉 パイ皮 じゃがいも なたね油 粉糖	にんじん 玉葱 マッシュルーム グリーンピース ぶなしめじ セロリー ほうれん草 いちごジャム	769 kcal 27.0 g
19 月	○	★小金井オリジナルメニュー江戸こがね汁★ 菜飯ご飯 鯖の塩焼き 野菜のおかか炒め 江戸こがね汁	牛乳 さば加工品 かつお節 鶏もも肉 赤みそ 白みそ	米 なたね油 小麦粉	こまつな にんじん キャベツ えのきたけ もやしだいこん ごぼう はくさい しんとり菜	773 kcal 33.6 g
20 火	○	★冬のお楽しみメニュー★ ピタパン チキンのタルタル焼き かぼちゃサラダ 星のおもちとリボンマカロニのスープ 紅まどんな	牛乳 鶏もも肉 鶏ひき肉 ベーコン	ピタパン シェルマカロニ じゃがいも 米粉トッポギ マヨネーズ(ノンエッグ型) なたね油	玉葱 きゅうり パセリ にんじん 西洋かぼちゃ セロリー しょうが フロッキー 紅まどんな	819 kcal 31.2 g
21 水	○	★冬のお楽しみメニュー★ ターメリックライス チリケパブリカーシュ ポパイソテー 粉雪マロンガトーショコラ	牛乳 生クリーム 鶏もも肉 たまご	米 なたね油 薄力粉 上白糖 チョコレート 粉糖 くり(甘露煮) 有塩バター	玉葱 トマト缶 赤ピーマン ほうれん草 とうもろこし	935 kcal 26.9 g
22 木	○	★冬至メニュー「ん」のつく食べ物を食べよう★ 油麩と凍り豆腐入りの豚すき焼き丼 れんこん餅と小金井根菜のみそ汁 かぼちゃ団子と小豆のいとこ煮	牛乳 豚もも肉 凍り豆腐 かまぼこ 白みそ 赤みそ あずき(乾)	米 米粉 押麦 油麩 糸こんにやく 三温糖 中ざら糖 上白糖 なたね油	玉葱 はくさい ねぎ えのきたけ れんこん(ゆで) にんじん だいこん こまつな 西洋かぼちゃ	779 kcal 29.4 g

12月 ワクワク感を大切に！食事で身も心も元気に2学期を過ごそう！

今月もビタミンAとC、たんぱく質を十分とれるようになっていきます。
量もしっかりとって免疫力をアップさせよう！

日照時間が短くなり、寒さが増します。12月は野菜や果物の色を活かした
いろいろゆたかなメニューをご用意しました。
『ワクワクする！！』という気持ちを持つことも、食事する上で大切なことです。
ぜひ、『これなんだろう？』と意識して、献立表をみてください！
12月の華やかな季節に、給食でみんなの気持ちも元気いっぱい
になってくれたら嬉しいです！



給食費のお知らせ

12月
振替日：令和4年12月5日(月)
振替額：5,449円

1月
振替日：令和5年1月5日
(木)
振替額：5,449円