

# 令和6年度 12月の献立表(おもて)




















東久留米市立第九小学校  
校長 山本 真美枝  
栄養教諭 松本 恭子

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	飲 み 物	材料(飲用牛乳以外を記載しています)				エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	備考 
			赤	黄	緑	味や香りをつける		
			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える			
2日 (月) 6-3 献立	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ はつがげんまい きび			636 kcal	  ① <b>大根</b> 時期: 10~11月 ② <b>春菊</b> 時期: 11~2月
	スタミナ焼き		ぶたにく あかみそ	さとう	にんにくしょうがたまねぎ にんじん <b>ながねぎ</b> なら	さけしょうゆ コチジャン すこしょう	25.3 g	
	れんこんサラダ		とうにゆう	あぶら さとう ねりごま	れんこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	だし: こんぶ さばぶし うるめぶし	1.9 g	
	大根と春菊のみそ汁		あぶらあげ あかみそ しろみ そ		<b>だいこん</b> にんじん <b>ながねぎ</b> しゆんぎく			
	手作りみかんゼリー		アガー	じょうはくとう	みかんジュース みかん(かんづ め)			
3日 (火) 6-2 献立	ポークカレーライス		ぶたにく	ななぶづきまい あぶら はつがげんまい <b>じゃがいも</b> バター こむぎこ	たまねぎ にんにくしょうが セロリ <b>にんじん</b> ホールトマト	しょうゆ しお こしょう あかワインクローブ オールスパイス パプリカ ガラムマサラ カルダモン オレガノ ナツメグ ターメリック カレーこ ちゅうのうソース クミン だし: とんこつ	674 kcal	新鮮でおいしい!  <b>東久留米産食材</b> (太字で表記しています。) 今月も、地場野菜などをたくさん届け ていただきます。 ○奈良山園の野崎さん(無農薬で 栽培): さつま芋、にんじん ○たかはし農園の高橋さん: 生椎茸 ○松本勝さん: じゃが芋、さつま芋 ○松本健太さん: ながねぎ、にんじん ★滝山農業塾: 大根、大根葉
	シーザーサラダ		ベーコン ヨーグルト こなチ ーズ	クルトン マヨネーズ あぶら	はくさい <b>にんじん</b> キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく		21.8 g	
	サイダーフルーツポンチ		牛乳	こんかんてん	サイダー	かんづめ(みかん、もも、パイ ン)		
4日 (水)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ はつがげんまい きび			618 kcal	① 温州みかん (3割減農薬栽培) 産地: 和歌山県 時期: 12月~1月 ② ほうれん草 時期: 11~1月 ● <b>有機農業の日(オーガニックデイ)</b> 12月8日は「有機農業の日」 
	わかさぎの磯辺揚げ		わかさぎ あおのり	こむぎこ こめこ あぶら		さけしお しょうゆ	1.8 g	
	大根と生揚げのそぼろ煮		なまあげ とりひきにく	さとう てんぷん	<b>だいこん</b> たまねぎ	だし: こんぶ さばぶし うるめぶし		
	じゃが芋と大根葉のみそ汁		とうふ あかみそ しろみそ	<b>じゃがいも</b>	<b>にんじん</b> <b>だいこん</b> のは			
5日 (木)	雑穀ごはん、 じゃこ菜ふりかけ		ちりめんじゃこ	ななぶづきまい あわ はつがげんまい ごまあぶら しろごま	<b>だいこん</b> のは	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	637 kcal	① <b>ほうれん草</b> 時期: 11~1月 ● <b>有機農業の日(オーガニックデイ)</b> 12月8日は「有機農業の日」 
	おでん		むすびこんぶ さつまあげ がんもどき	さとう こんにやく	<b>だいこん</b>	だし: こんぶ さばぶし うるめぶし	21.7 g	
	白菜とほうれん草の みそマヨ和え		しろみそ	エッグケアマヨネーズ	はくさい <b>にんじん</b> ほうれんそう たまねぎ		2.0 g	
	あま〜い焼きいも		牛乳		<b>さつまいも</b>			
6日 (金) 6-1 献立	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ はつがげんまい きび			609 kcal	① <b>いか</b> 産地: 青森 時期: 6~12月 ② <b>ふじ</b> 産地: 長野県 時期: 10~11月 ③ <b>蓮根</b> 時期: 9~1月 ④ <b>さつま芋</b> 産地: 東久留米市内 時期: 8月~春 さつま芋の収穫は、初秋から始まり ますが、適温で貯蔵することで、「春が 旬」ともいわれるほど、時間をかけて甘 さが増していきます。 ⑤ <b>愛まどんな</b> 産地: 愛媛県 時期: 11~12月 ⑥ <b>小松菜</b> 時期: 11~3月
	肉じゃが		ぶたにく	あぶら いたここんにやく <b>じゃがいも</b> さとう	しょうが <b>にんじん</b> たまねぎ ほしいたけ いんげん	さけしお しょうゆ みりん	24.1 g	
	きんぴらごぼう		さつまあげ	ごまあぶら いたここんにやく しろごま	ごぼう <b>にんじん</b>	だし: こんぶ さばぶし うるめぶし	2.0 g	
	なめこと豆腐のみそ汁		とうふ、あかみそ しろみそ		なめこ ながねぎ			
9日 (月)	いかフライサンド		いか	むえんパン(国産小麦) こむぎこ こめこ パンこ あぶら	キャベツ はくさい きゅうり	ベーキングパウダー ちゅうのうソース パセリ トマトケチャップ しお つぶマスタード あかワイ ンウスターソース こしょう うすくちしょうゆ だし: とりから	585 kcal	① <b>ふじ</b> 産地: 長野県 時期: 10~11月 ② <b>蓮根</b> 時期: 9~1月 ③ <b>さつま芋</b> 産地: 東久留米市内 時期: 8月~春 さつま芋の収穫は、初秋から始まり ますが、適温で貯蔵することで、「春が 旬」ともいわれるほど、時間をかけて甘 さが増していきます。 ④ <b>愛まどんな</b> 産地: 愛媛県 時期: 11~12月 ⑤ <b>小松菜</b> 時期: 11~3月
	トマトスープ		ベーコン	あぶら りぼんマカロニ シェルマカロニ <b>じゃがいも</b>	しょうが セロリ ながねぎ <b>にんじん</b> たまねぎ ホールトマト		24.0 g	
	りんご		牛乳		りんご		2.1 g	
10日 (火)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ はつがげんまい きび			590 kcal	① <b>ふじ</b> 産地: 長野県 時期: 10~11月 ② <b>蓮根</b> 時期: 9~1月 ③ <b>さつま芋</b> 産地: 東久留米市内 時期: 8月~春 さつま芋の収穫は、初秋から始まり ますが、適温で貯蔵することで、「春が 旬」ともいわれるほど、時間をかけて甘 さが増していきます。 ④ <b>愛まどんな</b> 産地: 愛媛県 時期: 11~12月 ⑤ <b>小松菜</b> 時期: 11~3月
	サクサクれんこんつくね		とりひきにく とうふ	あぶら ごまあぶら てんぷん さとう	にんにくしょうがたまねぎ ながねぎ <b>にんじん</b> れんこん	しお しょうゆ こしょう みりん すからし	23.9 g	
	糸こんにやくと野菜の和え物			ごまあぶら いたここんにやく さとう しろごま	ほうれんそう はくさい キャベツ <b>にんじん</b>	だし: こんぶ さばぶし うるめぶし	2.0 g	
	さつま芋のみそ汁		牛乳	あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ	<b>さつまいも</b>	たまねぎ ながねぎ		
11日 (水)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ はつがげんまい きび			585 kcal	① <b>ふじ</b> 産地: 長野県 時期: 10~11月 ② <b>蓮根</b> 時期: 9~1月 ③ <b>さつま芋</b> 産地: 東久留米市内 時期: 8月~春 さつま芋の収穫は、初秋から始まり ますが、適温で貯蔵することで、「春が 旬」ともいわれるほど、時間をかけて甘 さが増していきます。 ④ <b>愛まどんな</b> 産地: 愛媛県 時期: 11~12月 ⑤ <b>小松菜</b> 時期: 11~3月
	豚肉と大根の甘辛炒め		ぶたにく なまあげ	あぶら さとう てんぷん しろごま	しょうが <b>だいこん</b> <b>だいこん</b> のは	さけしお しょうゆ みりん コチジャン	22.5 g	
	根菜とわかめのみそ汁		しろみそ あかみそ わかめ	<b>じゃがいも</b>	ごぼう <b>にんじん</b> ながねぎ	だし: こんぶ さばぶし うるめぶし	1.8 g	
愛まどんな	牛乳			みかん				
12日 (木)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ はつがげんまい きび			587 kcal	① <b>ふじ</b> 産地: 長野県 時期: 10~11月 ② <b>蓮根</b> 時期: 9~1月 ③ <b>さつま芋</b> 産地: 東久留米市内 時期: 8月~春 さつま芋の収穫は、初秋から始まり ますが、適温で貯蔵することで、「春が 旬」ともいわれるほど、時間をかけて甘 さが増していきます。 ④ <b>愛まどんな</b> 産地: 愛媛県 時期: 11~12月 ⑤ <b>小松菜</b> 時期: 11~3月
	にら玉炒め		ぶたにく たまご	ごまあぶら さとう あぶら	にんにく たまねぎ もやし なら	さけこしょう しょうゆ オイスターソース うすくちしょうゆ みりん	25.8 g	
	こんにやくとごぼうの土佐煮		かつおぶし	ごまあぶら こんにやく さとう	ごぼう	だし: こんぶ さばぶし うるめぶし	1.9 g	
	石狩汁		牛乳	とうふ、あかみそ しろみそ さけ	<b>じゃがいも</b> さとう	<b>にんじん</b> <b>だいこん</b> はくさい こまつな ながねぎ		

\*天候や価格高騰などの都合により、使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー等に関わる変更の場合は、ご連絡いたします。  
 \*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

# 令和6年度 12月の献立表(うら)

東久留米市立第九小学校  
校長 山本 真美枝  
栄養教諭 松本 恭子

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	飲み物	材料(飲用牛乳以外を記載しています)				エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	備考 	
			赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	味や香りをつける			
13日 (金)	雑穀ごはん			ななぶつきまい あわ はつがげんまい きび			644 kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>生姜</b> 産地:高知県 収穫時期:11月 新生姜を保存しながら出荷することで、通年流通しています。</li> <li> <b>長葱(白ネギ/根深ネギ)</b> 時期:11~3月</li> </ul>	
	白菜とえのきの磯香和え		きざみのり		はくさい こまつな えのきたけ <b>にんじん</b>	しょうゆ みりん さけ こしょう	25.0 g		
	花豆の煮豆		はななめ	さとう			だし:こんぶ さばぶし うるめぶし		1.8 g
	鶏肉と大根のポカポカ煮		とりにくとうふ	さとう <b>じゃがいも</b>	しょうが <b>だいこん</b> <b>にんじん</b> <b>ながねぎ</b>				
	キウイフルーツ		牛乳			<b>キウイフルーツ</b>			
16日 (月)	麻婆丼		ぶたひきにく あかみそ はちょうみそとうふ	ななぶつきまい あわ きび はつがげんまい あぶら さとう ねりごま てんぷん ごまあぶら	にんにくしょうが にんじん たけのこ(みずに) ほしいたけ たまねぎ <b>ながねぎ</b> いら	トウバンジャン さけ しょうゆ テンメンジャン コチュジャン しお よねず パニラエッセンス	681 kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>白菜</b> 時期:11~2月</li> </ul>	
	えのきと小松菜の香味和え			ごまあぶら さとう	はくさい こまつな えのきたけ きりぼしだいこん <b>にんじん</b> にんにく		だし:こんぶ とりがら とんこつ		26.2 g
	杏仁豆腐		牛乳	こなかんでん きゅうにゅう	じょうはくとう	かんづめ(みかん、もも、パイ)			
17日 (火)	雑穀ごはん			ななぶつきまい あわ はつがげんまい きび			595 kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>たかはし農園</b> <b>高橋さんの肉厚しいたけ</b> とても肉厚で美味しく、椎茸独特の香りが控えめなので、椎茸が苦手な子でもチャレンジしやすいです。</li> <li>●6年生が考えた献立 12月2・3・6・17・23日は、6年生が家庭科の「1食分の献立を考えよう」で考えた献立です。クラスで1つだけ、調理実習で実際に作る献立をえらび、実習します。自分のクラスの給食づくりに挑戦です!</li> </ul>	
	だしたっぷり卵焼き		ぶたひきにくとうふ たまご	あぶら さとう	<b>しいたけ にんじん</b>	さけ しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお	27.7 g		
	五目豆		こんぶ だいず	あぶら さとう	ごぼう こんにゃく <b>にんじん</b> いんげん	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.9 g		
	豚汁		牛乳	ぶたにくとうふ しろみそ あかみそ	ごまあぶら	にんじん はくさい <b>ながねぎ</b>			
18日 (水)	雑穀ごはん			ななぶつきまい あわ はつがげんまい きび			680 kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>長芋、大和芋</b> 時期:11~12、3~4月</li> <li> <b>毎月19日は食育の日</b></li> <li>●大阪府の郷土料理 大阪と言えば「お好み焼き」です。給食ではオープンで焼いて作ります。農水省のHPにも、「うちの郷土料理」が紹介されています。ぜひご覧ください。</li> </ul>	
	マンダイとチーズの春巻き		マンダイプロセスチーズ	ワントンのかわ あぶら	しょうが	さけ こしょう しょうゆ しお すこしょう うすくちしょうゆ	28.1 g		
	拌三絲		ポークハム	はるさめ あぶら ごまあぶら さとう しろごま	きゅうり キャベツ たまねぎ	だし:とりがら	2.1 g		
	酸辣湯		牛乳	とうふ、たまご	てんぷん ごまあぶら	しょうが <b>ながねぎ</b> たまねぎ ホールトマト きくらげ こまつな <b>ながねぎ</b>			
19日 (木)	加菜ごはん		あぶらあげ	ななぶつきまい あぶら さとう	ごぼう <b>にんじん</b>	さけ うすくちしょうゆ みりん しお こしょう ちゅうのうソース しょうゆ	692 kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>ゆず</b> 産地:高知県 時期:11~2月</li> <li> <b>かぼちゃ</b> 時期:7~1月中旬</li> </ul>	
	お好み焼き		たまご こんぶ じゃぶたにく かつおぶし あおのり	こむぎこ ながいも あぶら エッグケアマヨネーズ	キャベツ <b>ながねぎ</b> べにしょうが	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	25.1 g		
	かわちのっぺ		牛乳	とりにくとうふ	ごまあぶら さとも こんにゃく てんぷん	ごぼう <b>だいこん</b> <b>ながねぎ</b>	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし		1.7 g
20日 (金)	ほうとう		ぶたにく あぶらあげ しろみそ あかみそ	あぶら ほうとうめん	<b>にんじん</b> <b>だいこん</b> はくさい かぼちゃ <b>ながねぎ</b>	しお うすくちしょうゆ りんごすしょうゆ す	608 kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>里芋</b> 時期:9~12月</li> <li>●12月22日は冬至 冬至には「ん」の付く食べ物で一年の「運」を1柚子湯で一年の無病息災を!</li> </ul>	
	白菜ゆず漬け		こんぶ	じょうはくとう	はくさい きゅうり <b>ゆず</b>	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	21.7 g		
	大学芋		牛乳		<b>さつまいも</b> あぶら さとう みずあめ くるごま				2.1 g
23日 (月)	三色そばろ井		とりにく とうふ おから たまご さくらてんぷん きざみのり	ななぶつきまい あわ きび はつがげんまい さとう あぶら	しょうが さやえんどう		646 kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>里芋</b> 時期:9~12月</li> <li>●基礎食材・調味料等について 米:栃木県産こしひかり(七分づき) 小麦粉:国産小麦 油:米油 砂糖:三温糖 塩:粗塩 醤油:国産大豆(東京都製造) みそ:国産大豆(長野県製造)</li> </ul>	
	小松菜のからし和え			さとう	キャベツ はくさい こまつな <b>にんじん</b> もやし	しょうゆ さけ よねず からし	28.6 g		
	じゃが芋とわかめのみそ汁		とうふ あかみそ しろみそ わかめ	<b>じゃがいも</b>	<b>ながねぎ</b>	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.0 g		
	温州みかん		牛乳			みかん			
24日 (火)	黒砂糖パン			くろざとうパン(国産小麦)			710 kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>●基礎食材・調味料等について 米:栃木県産こしひかり(七分づき) 小麦粉:国産小麦 油:米油 砂糖:三温糖 塩:粗塩 醤油:国産大豆(東京都製造) みそ:国産大豆(長野県製造)</li> </ul>	
	スコッチエッグ		たまご ぶたひきにく たまご	こむぎこ あぶら パンこ さとう	たまねぎ	しお こしょう トマトケチャップ ちゅうのうソース あかワイン ベーキングパウダー	25.6 g		
	コールスローサラダ		とうにゅう	あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ あかピーマン		2.2 g		
	チョコレートケーキ		牛乳	なまクリーム たまご とうふ	チョコレート バター さとう こむぎこ				

\*天候や価格高騰などの都合により、使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー等に関わる変更の場合は、ご連絡いたします。

\*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。