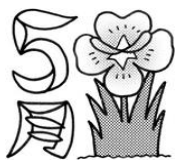


令和7年度



献立予定表

小金井市立緑中学校

日	曜 日	牛 乳	献 立 名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	無機質	
1	木		二色揚げパン 春野菜のポトフ ヨーグルトポンチ ☆八十八夜献立☆	きな粉(青大豆) 豚もも肉 ベーコン ウィンナー いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	丸ハッパツ上白糖 じゃがいも	なたね油	にんじん アスパラガス	かぶ 玉ねぎ キャベツセロリー しょうが もも缶 みかん缶 バイ缶 りんご缶	774 kcal 27.0 g 2.5 g
2	金		中華おこわ いかと大豆のかりん揚げ ワントンスープ ☆端午の節句献立☆	鶏もも肉 油揚げ いか 大豆 鶏むね肉	牛乳	米 もち米 三温糖 米粉 かたくり粉 ワントン皮	米油 なたね油 ごま油	にんじん 小松菜	たけのこ しめじ 山菜 しょうが 白菜 もやし ねぎ	812 kcal 31.5 g 2.7 g
7	水		ごはん ホイコーロー 白玉スープ	豚ばら肉 豚もも肉 テンメンジャン たまご	牛乳	米 かたくり粉 白玉団子	米油	にんじん 青ピーマン ほうれん草	にんにく しょうが キャベツ 干し椎茸 ねぎ	788 kcal 26.9 g 2.4 g
8	木		油麩丼(宮城) はっと汁(宮城県)	鶏もも肉 たまご	牛乳	米 仙台麩 三温糖 小麦粉 かたくり粉		にんじん	玉ねぎ ねぎ 大根 白菜 しいたけ	768 kcal 28.0 g 2.3 g
9	金		ごはん あじフライ カレーもやし / 田舎汁 毎月11日は☆はしの日☆	あじ 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	米 小麦粉 パン粉 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく	なたね油 米油	にんじん	もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	824 kcal 30.1 g 2.6 g
12	月		ごはん かき揚げのふりかけ じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	鶏ひき肉 鶏もも肉 木綿豆腐 たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖 かたくり粉	白いりごま オリーブ油 米油	しそ葉 にんじん さやいんげん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ 干し椎茸	776 kcal 28.5 g 2.4 g
13	火		マーボー麺 のり塩ビーンズ	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 大豆ミート 八丁みそ 大豆	牛乳 あおのり	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米油 ごま油 なたね油	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	843 kcal 33.7 g 2.8 g
14	水		ごはん さわらの辛みそ焼き 切り干し大根のナムル こしね汁(群馬県)	さわら 赤みそ 白みそ コチュジャン 豚ばら肉	牛乳	米 三温糖 板こんにゃく	ごま油 白いりごま	にんじん 小松菜 葉ねぎ	ねぎ 切干大根 にんにく 大根 しいたけ	747 kcal 30.3 g 2.5 g
16	金		ドライカレー フレンチサラダ ヨーグルト	豚ひき肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	米 三温糖	米油	にんじん 青ピーマン トマトジュース	にんにく 玉ねぎ しょうが ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	780 kcal 25.2 g 2.8 g
19	月		ごはん 和風ハッパツ おろしソース 青のりポテト ジュリアンスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 ベーコン	牛乳 干ひじき 調理用牛乳 あおのり	米 パン粉 三温糖 じゃがいも	米油	にんじん パセリ	玉ねぎ 大根 セロリー キャベツ	801 kcal 29.6 g 2.5 g
20	火		チキンドリア ポテトスープ ニューサマーオレンジ	鶏もも肉	牛乳 調理用牛乳 クリーム(乳脂肪) ピザチーズ	米 小麦粉 じゃがいも	有塩バター 米油	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし セロリー ねぎ ニューサマーオレンジ	801 kcal 27.6 g 2.7 g
21	水		五目かけうどん 鮭とチーズの春巻揚げ ☆小満献立☆	鶏もも肉 油揚げ 鮭	牛乳 スライスチーズ	冷凍うどん 春巻きの皮 小麦粉	米油 なたね油	にんじん	玉ねぎ キャベツ ねぎ 干し椎茸	720 kcal 30.7 g 2.4 g
22	木		ごはん 韓国風肉じゃが にらたまスープ	豚もも肉 コチュジャン 鶏もも肉 たまご	牛乳	米 三温糖 じゃがいも かたくり粉	米油 白すりごま 白いりごま ごま油	にんじん こねぎ にら	にんにく 玉ねぎ たけのこ しょうが	823 kcal 31.2 g 2.4 g
23	金		揚げ大豆ごはん 鯖の塩焼き / けんちん汁 チンゲン菜のおかか和え 毎月24日は☆小金井和食の日☆	大豆 さば かつお節 鶏むね肉 木綿豆腐	牛乳 あおのり	米 おおむぎ かたくり粉 三温糖 里いも 板こんにゃく	なたね油 米油 ごま油	チンゲン菜 にんじん	もやし 大根 ごぼう ねぎ	754 kcal 32.5 g 2.8 g
26	月		セルフフィッシュバーガー 米粉コーンチャウダー	メルルーサ ウィンナー 鶏もも肉	牛乳 調理用牛乳 クリーム(乳脂肪)	粕パン小麦粉 パン粉 上新粉 じゃがいも	なたね油 米油	にんじん パセリ	キャベツ しょうが グリーンアスパラ 玉ねぎ マッシュルーム	753 kcal 33.6 g 3.1 g
27	火		こぎつねご飯 きびなごのから揚げ 鶏ごぼう汁	鶏ひき肉 油揚げ 鶏むね肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 きびなご	米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米油 なたね油	にんじん さやいんげん	しょうが(甘酢漬) しょうが にんにく 大根 ごぼう ねぎ	742 kcal 31.1 g 2.7 g
28	水		ブルコギ丼 トックとわかめのスープ 小玉スイカ	豚もも 赤みそ コチュジャン たまご	牛乳 生わかめ	米 三温糖 かたくり粉 トック	米油 ごま油	にんじん にら チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし エリンギ ねぎ 干し椎茸 小玉スイカ	771 kcal 28.9 g 2.4 g
29	木		ごはん 大根と生揚げのピリ辛煮 中華風たまごスープ	生揚げ 豚もも肉 豚ばら肉 鶏むね肉 たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米油 ごま油	さやいんげん チンゲン菜	大根 玉ねぎ しめじ グリーンアスパラ しょうが	791 kcal 30.1 g 2.3 g
30	金		タンメン UFO 冷凍みかん	豚もも肉 なると ツナ たまご	牛乳 しらす干し ダイスチーズ	蒸し中華めん ぎょうざの皮 パン粉	ごま油 米油 なたね油	にんじん 小松菜	白菜 もやし ねぎ しょうが 玉ねぎ 冷凍みかん	831 kcal 30.7 g 3.1 g

* 食材料の都合で献立が変わることがあります。あらかじめご了承ください。

◆今月の小金井産食材◆

小松菜・ほうれん草・さやいんげん

◆今月の旬の食材◆

アスパラガス・かぶ・じゃがいも・たけのこ・キャベツ・新玉ねぎ
セロリー・椎茸・ニューサマーオレンジ・小玉スイカ

