

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		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
				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	水		鮭とわかめのご飯 肉じゃが かきたま汁	さけ 豚もも肉 豚ばら肉 鶏むね肉 木綿豆腐 たまご	牛乳 たきこみわかめ	米 三温糖 糸こんにゃく じゃがいも かたくり粉	白いりごま 米油	にんじん さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ	748 kcal 27.9 g 2.7 g
2	木		トンテキライス パリパリひじき ワンタンスープ	豚もも肉 鶏むね肉	牛乳 干ひじき ダイスチーズ	米 大麦 三温糖 春巻きの皮 ワンタン皮	ラード 米油 白いりごま なたね油 ごま油	にんじん パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ エリンギ しょうが えだまめ 干し椎茸 白菜 もやし ねぎ	783 kcal 27.9 g 2.6 g
3	金		肉汁つけうどん 大学芋 みかん	豚ばら肉 豚もも肉 油揚げ	牛乳	うどん 三温糖 かたくり粉 さつまいも 水あめ	米油 なたね油 黒いりごま		しめじ ねぎ みかん	750 kcal 22.9 g 1.7 g
6	月		里芋ごはん せんべい汁（青森） みたらし団子	鶏もも肉 油揚げ 鶏むね肉 木綿豆腐	牛乳	米 もち米 里いも 三温糖 南部せんべい 白玉団子 かたくり粉	米油 白いりごま	にんじん	ごぼう しめじ 大根 ねぎ	742 kcal 23.9 g 2.2 g
★十五夜献立★										
7	火		秋刀魚の蒲焼丼 たくあんともやしの炒めもの たぬき汁	さんま 白みそ 赤みそ	牛乳	米 大麦 三温糖 かたくり粉 米粉 板こんにゃく 里いも	なたね油 ごま油 白いりごま	にんじん	しょうが もやし 刻みたくあん ごぼう 大根 ねぎ	854 kcal 25.3 g 2.5 g
8	水		黒砂糖パン 秋味ミートグラタン イタリアンサラダ	豚ひき肉 ひよこ豆	牛乳 調理用牛乳 ビザチーズ	マカロニ 米粉 じゃがいも 三温糖	米油 有塩バター なたね油 オリーブ油	かぼちゃ にんじん トマト缶 パセリ	玉ねぎ エリンギ しめじ にんにく しょうが キャベツ 黄ピーマン	791 kcal 28.5 g 3.0 g
9	木		ブルコギ丼 白玉スープ	豚もも肉 赤みそ コチュジャン たまご	牛乳	米 大麦 三温糖 かたくり粉 白玉団子	米油 白いりごま ごま油	にんじん にら ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ エリンギ ねぎ 干し椎茸	768 kcal 29.4 g 2.4 g
10	金		ごはん / ししゃもの唐揚げ2本 こんにゃくのきんぴら はっと汁（宮城県）	豚もも肉 鶏むね肉	牛乳 ししゃも	米 大麦 かたくり粉 米粉 板こんにゃく 三温糖 小麦粉 仙台麴	なたね油 米油 白いりごま	にんじん さやいんげん	しょうが 大根 白菜 しいたけ ねぎ	756 kcal 28.8 g 2.4 g
毎月11日は★箸の日★										
14	火		米粉のポークカレー 秋野菜チップス	豚もも肉	牛乳	米 大麦 じゃがいも 米粉 はちみつ さつまいも	米油 なたね油	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが セロリー れんこん ごぼう	807 kcal 28.0 g 2.0 g
15	水		ごはん 豚肉と大根の炒め煮 中華風コーンスープ	豚ばら肉 たまご 豚もも肉 うすら卵 鶏むね肉	牛乳	米 大麦 三温糖 かたくり粉	ごま油 米油	にんじん さやいんげん チンゲン菜	玉ねぎ 大根 クリーム豆腐 しょうが	792 kcal 27.2 g 2.2 g
16	木		セルフフィッシュバーガー キャベツとコーンのリネ ミネストローネ	メルルーサ ベーコン いんげん豆	牛乳 粉チーズ	丸パン 小麦粉 パン粉 三温糖 じゃがいも 米粉マカロニ	なたね油 米油	にんじん トマト缶	キャベツ とうもろこし にんにく 玉ねぎ セロリー しょうが	778 kcal 34.8 g 3.5 g
17	金		ゆかりごはん 肉豆腐 白菜の味噌汁	豚ばら肉 豚もも肉 木綿豆腐 白みそ 油揚げ 赤みそ	牛乳	米 三温糖 糸こんにゃく かたくり粉	米油	ゆかり粉 にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 白菜	747 kcal 27.2 g 2.9 g
20	月		柚子胡椒チャーハン もやし炒め さつまいものごま団子	ベーコン 鶏むね肉 豚もも肉	牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 さつまいも 白玉粉 上白糖	ラード 米油 白いりごま なたね油	にんじん さやいんげん パセリ	にんにく ねぎ もやし	753 kcal 22.2 g 2.2 g
21	火		親子丼 野菜の磯香和え りんご	鶏もも肉 たまご	牛乳 刻みのり	米 三温糖 かたくり粉	米油	糸みつば にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 りんご	769 kcal 28.6 g 1.8 g
22	水		ごはん 魚と芋と豆のカリント揚げ にらたまスープ	メルルーサ 大豆 鶏もも肉 たまご	牛乳	米 大麦 かたくり粉 米粉 三温糖 じゃがいも	なたね油	にら	しょうが 玉ねぎ	812 kcal 34.5 g 2.0 g
23	木		八宝麺 ゼリーボンチ	豚もも肉 うすら卵 いか むきえび	牛乳	蒸し中華めん かたくり粉 豆乳ゼリー 上白糖	米油 ごま油	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 椎だけ だけのこ もやし キャベツ みかん缶 もも缶 パイン缶	750 kcal 29.2 g 2.5 g
24	金		ごはん / 鯖の味噌煮 もやしとわかめのナムル けんちん汁	さば 赤みそ 木綿豆腐	牛乳 生わかめ	米 大麦 三温糖 里いも 板こんにゃく	ごま油 米油	にんじん	しょうが もやし 大根 ごぼう ねぎ	767 kcal 29.5 g 3.3 g
毎月24日は★小金井和食の日★										
27	月		えびと豆腐の旨煮丼 伴三絲(バザル)ー みかん	木綿豆腐 むきえび 豚もも肉 ボークハム	牛乳	米 大麦 かたくり粉 春雨 三温糖	米油 ごま油	にんじん さやいんげん	玉ねぎ 干し椎だけ だけのこ ねぎ しょうが きゅうり もやし みかん	750 kcal 30.0 g 2.2 g
28	火		チキンピラフ カレーピンス 春雨と野菜のスープ	鶏もも肉 大豆 豚ばら肉	牛乳	米 じゃがいも かたくり粉 春雨	米油 なたね油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 ねぎ とうもろこし グリーンピース	784 kcal 25.6 g 2.6 g
29	水		ごはん ぶりのコチュジャン焼き 切干大根の煮物 こしね汁（群馬県）	ぶり さつま揚げ 油揚げ 豚ばら肉 豚もも肉 赤みそ 白みそ	牛乳	米 大麦 三温糖 板こんにゃく	米油 ごま油	にんじん	切干大根 ねぎ 大根 しいたけ	802 kcal 32.5 g 2.5 g
30	木		和風スープパゲティ カカオトのサラダ うずまきパスタのキッシュ	ベーコン	牛乳	スパゲッティ じゃがいも 三温糖 パイシート 上白糖	オリーブ油 なたね油 米油 ごま油 有塩バター	にんじん かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ キャベツ とうもろこし	750 kcal 22.8 g 2.9 g
★ハロウィン献立★										

* 食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

◆ 今月使用予定の小金井産食材 ◆

小松菜・大根・さつまいも・じゃがいも・はちみつ

◆ 今月の旬の食材 ◆

チンゲンサイ・しめじ・エリンギ・椎だけ・さつまいも・里いも・さば・さけ・さんま・ししゃも・りんご