

令和7年度



献立予定表



小金井市立緑中学校

日	曜 日	飲 み 物	献 立 名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		1人分 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	月		イエローライス 花野菜の米粉クリームシチュー 愛まどんな(柑橘)	鶏もも肉	牛乳 調理用牛乳 クリーム(乳脂肪)	米 三温糖 米粉	米油 有塩バター	にんじん ブロッコリー	しょうが ねぎ あんずジャム 玉ねぎ エリンギ カリフラワー セロリー 愛まどんな	756 kcal 26.4 g 2.4 g
2	火		ごはん 豚肉と揚げじゃがの金平煮 かきたま汁	豚もも肉 鶏むね肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	米 大麦 系こんにゃく 三温糖 じゃがいも かたくり粉	米油 白いりごま なたね油	にんじん さやいんげん ほうれん草	しょうが ごぼう ねぎ	796 kcal 27.0 g 2.0 g
3	水		ミルクパン 白身魚の香草フライ 青のりポテト ボルシチ	メルルーサ 豚もも肉 豚肩ロース肉	牛乳 粉チーズ あおのり サワークリーム	米粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも	なたね油 米油	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ビート セロリー	775 kcal 37.0 g 2.9 g
4	木		木の葉丼(大阪) 野菜のゆず香和え りんご	かまぼこ 油揚げ たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米油	系みつば にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 かぶ ゆず りんご	750 kcal 26.7 g 2.4 g
5	金		こぎつねご飯 きびなこのから揚げ 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 米粉 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	797 kcal 32.5 g 3.0 g
8	月		ごはん 家常豆腐 中華風たまごスープ	豚もも肉 生揚げ 赤みそ 鶏むね肉 たまご	牛乳	米 大麦 三温糖 かたくり粉	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 だけのこ 干し椎茸 キャベツ ねぎ しめじ グリーン豆	791 kcal 31.0 g 2.5 g
9	火		桜のビスキュイパン 桜マカロニのクリーム煮 ササガ汁のサラダ ★小金井桜名勝100周年記念献立★	たまご 鶏ももコマ	牛乳 調理用牛乳 クリーム(乳脂肪)	丸パン 上白糖 小麦粉 マカロニ じゃがいも 三温糖	無塩バター 米油 なたね油 ごま油	桜塩漬け にんじん ほうれん草	しょうが 玉ねぎ 白菜 エリンギ とうもろこし キャベツ にんにく	797 kcal 25.3 g 2.6 g
10	水		野沢菜ごはん おでん がね(鹿児島)	鶏ひき肉 揚げポーク 竹輪 うすら卵 ウィンナー 木綿豆腐 たまご	牛乳 こんぶ	米 三温糖 板こんにゃく じゃがいも さつまいも 小麦粉	米油 なたね油	のざわな(塩漬) にんじん	しょうが 大根 ごぼう	806 kcal 27.8 g 2.7 g
11	木		チャーハン 華ショウマイ もやし炒め 毎月11日は★誓の日★	豚肩ロース なると たまご 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 豚もも肉	牛乳	米 大麦 三温糖 しゅうまいの皮 かたくり粉	ラード ごま油 米油	にんじん	ねぎ 玉ねぎ しょうが 干し椎茸 もやし	788 kcal 31.6 g 2.4 g
12	金		ごはん 骨太ふりかけ 鮭のチャンチャン焼き(北海道) どさんこ汁(北海道)	かつお節 鮭 白みそ 豚もも肉 豚ばら肉 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布	米 三温糖 板こんにゃく じゃがいも	白いりごま 有塩バター ごま油	にんじん なら	キャベツ もやし 玉ねぎ 大根 ねぎ とうもろこし	749 kcal 35.0 g 2.9 g
15	月		たくあんごはん じゃことチーズの卵焼き さつまい りんご	油揚げ たまご 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ピザチーズ	米 三温糖 上白糖 さつまいも	米油 白いりごま	こねぎ	刻みたくあん 大根 ごぼう ねぎ りんご	755 kcal 26.4 g 2.6 g
16	火		ターフドのトマトクリーム ビーンズナゲット(2個)	ツナ えびいか 木綿豆腐 鶏ひき肉 大豆 いんげん豆	牛乳 クリーム(乳脂肪)	スパゲッティ かたくり粉	オリーブ油 なたね油	ほうれん草 トマト缶 にんじん	にんにく 玉ねぎ	803 kcal 32.8 g 2.0 g
17	水		ごはん 鯖のおろし炊き 里いものピリ辛炒め もずくと冬野菜のほかほか汁	さば 鶏ももコマ 鶏むね肉 たまご	牛乳 もずく	米 大麦 かたくり粉 三温糖 板こんにゃく さといも	なたね油 米油 ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 大根 にんにく 白菜 えのきたけ ねぎ	772 kcal 27.7 g 2.2 g
18	木		ターメリックライス スープカレー 春雨サラダ ヨーグルト	ベーコン 鶏ももコマ いか短冊	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	米 じゃがいも 三温糖 春雨 上白糖	有塩バター 米油 なたね油 ごま油	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン さやいんげん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ れんこん もやし	787 kcal 25.1 g 2.0 g
19	金		肉味噌キャベツ丼 江戸こがね汁 はれひめ 毎月19日は★食育の日★	豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ 鶏むね肉 白みそ	牛乳	米 三温糖 かたくり粉 小麦粉	米油	にんじん なら 小松菜	しょうが にんにく キャベツ 大蔵大根 ごぼう 白菜 しんとり菜 はれひめ	747 kcal 25.6 g 2.7 g
22	月		ほうとう(山梨県) 鮭とチーズの春巻揚げ ゆず大根 ★冬至献立★	豚もも肉 豚ばら肉 赤みそ さけ	牛乳 スライスチーズ	冷凍ほうとう さといも 春巻きの皮 小麦粉 上白糖	米油 なたね油	にんじん かぼちゃ	大根 ごぼう ねぎ ゆず	790 kcal 32.0 g 3.0 g
23	火		大根菜のごはん ふろふき大根(東京) 豚汁 みかん	豚ひき肉 赤みそ 豚もも肉 豚ばら肉 木綿豆腐 白みそ	牛乳	米 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく	白いりごま 米油	大根菜 にんじん	大蔵大根 しょうが ごぼう 大根 ねぎ みかん	750 kcal 24.2 g 3.1 g
24	水	ジョア	チキンライス ジンジャーポトフ ヨウワトルトゥ(フィリピン)	鶏もも肉 豚もも肉 ウィンナー	ジョアグリーン	米 じゃがいも 冷凍パイシート 砂糖 マールド ジャム	無塩バター 米油	にんじん	玉ねぎ マカロニ とうもろこし グリーンピース しょうが 切り トマト	787 kcal 25.0 g 2.4 g

*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。

◇お知らせ◇

- 献立予定表は、学校のHPにも掲載しています。
また、毎日の給食を紹介しています。ぜひご覧ください。
- 給食当番は、配膳時の衛生管理のため、マスクを着用します。
当番の週にはマスクのご用意をお願いいたします。

◆今月の地産地消◆

にんじん・大根・白菜・かぶ・小松菜・ほうれん草・キャベツ
さつまいも・カリフラワー・ゆず・しんとり菜・大蔵大根

◆今月の旬の食材◆

ねぎ・白菜・小松菜・ほうれん草・えのき・ごぼう・にんじん
大根・ブロッコリー・カリフラワー・セロリー・りんご・みかん