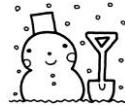




令和7年度

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		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
			血や肉になる たんぱく質		働く力になる 炭水化物		体の調子を整える ビタミン			
			無機質		脂質		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 かわさー 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 糸こんにゃく 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	ヨリゾン 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 ピート 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	糸みつば 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		ごぎつねご飯 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 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 グリーン缶	791 kcal 31.0 g 2.5 g	
9 火		桜のビスクキュイパン 桜マカロニのクリーム煮 サカタボットのサラダ ☆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 かわね（鹿児島県）	鶏ひき肉 揚げポール 竹輪 うずら卵 ワインナー 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 華シュウマイ もやし炒め	豚肩ロース なると たまご 豚ひき肉 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 骨太ぶりかけ 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 にら	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 さつまいも 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 ビザチーズ	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		サーフーのトマトリー-パン ピーンズナゲット(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）	スマッシュティ 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 鰯のおろし炊き 里いものビリ辛炒め もすくと冬野菜のぽかぽか汁	さば 鶏ももコマ 鶏むね肉 たまご	牛乳 もすく	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 えのきだけ 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 ジャガイモ 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	豚ひき肉 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 にら 小松菜	しょうが にんにく キャベツ 大蔵大根 ごぼう 白菜 しんとり葉 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	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 心ふき大根(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	大根葉 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	ショア	チキンライス シンジャーポトフ ヨウルトルレットウ（フィランド）	鶏もも肉 豚もも肉 ワインナー	ショアブレーフ	米 ジャガイモ 冷凍パイシート 粉糖 マーレード ジャム	無塩バター 米油	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし グリーンピース キャベツ しょうが セリ パセリ	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・しんとり葉・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