

令和7年度

1月

## 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		I群 - 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		
9	金		マー婆ー丼 チンゲン菜とたまごのスープ はるか（柑橘）	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 八丁みそ 鶏もも肉 なると たまご	牛乳	米 大麦 三温糖 かたくり粉	米油 ごま油	にら にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 えのき ねぎ はるか	770 kcal 32.0 g 3.0 g	
13	火		ちくわと大豆のバラ天丼 白菜とえのきの煮浸し フルーツきんとん	竹輪 大豆 油揚げ	牛乳 クリーム(乳脂肪)	米 米粉 三温糖 さつまいも 上白糖	なたね油 有塩バター	にんじん	白菜 えのき りんご パイン缶 干しぶどう	790 kcal 22.1 g 2.4 g	
14	水		米粉ルウのミニチキン勝つカレー まめまめサラダ いよかん <b>☆受験応援献立☆</b>	鶏もも肉 大豆 青大豆 いんげん豆 大正金時	牛乳	米 大麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米粉 はらみつ 三温糖	なたね油 米油 ごま油	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが セロリー キャベツ もやし いよかん	844 kcal 28.5 g 2.2 g	
15	木		小豆ごはん 鰯の西京焼き 大根とさつま揚げの煮物 白玉雑煮（宮城～福島）	さわら 西京みそ 豚ばら肉 小豆 さつま揚げ 鶏もも肉 凍り豆腐	牛乳	米 もち米 三温糖 白玉団子	米油	にんじん せり	大根	805 kcal 35.6 g 2.7 g	
16	金		味噌ラーメン ポテトチーズ春巻き	豚ひき肉 赤みそ 白みそ 蒸挽割り大豆	牛乳 ダイスチーズ	蒸し中華めん かたくり粉 じゃがいも 春巻きの皮	ごま油 米油 なたね油	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ	798 kcal 29.9 g 3.0 g	
19	月		カレーピラフ丼トーストかけ 茎わかめとツナの炒め物	豚もも肉 ツナ	牛乳 クリーム(乳脂肪) 茎わかめ	米 小麦粉	米油	にんじん	玉ねぎ エリンギ セロリー	749 kcal 25.5 g 2.6 g	
20	火		親子丼 辛子和え りんご <b>☆大寒献立☆</b>	鶏もも肉 たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米油	糸みづば 小松菜 にんじん	玉ねぎ 白菜 りんご	764 kcal 28.4 g 1.9 g	
21	水		ごはん いかと大豆の油淋鶏風 おかかあえ 白玉スープ	いか 大豆 かつお節 たまご	牛乳	米 かたくり粉 上白糖 三温糖 白玉団子	なたね油 ごま油	ほうれん草 にんじん	しょうが ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸	758 kcal 28.9 g 2.1 g	
22	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 鶏もも肉 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 クリームソース缶 しょうが	786 kcal 29.7 g 2.2 g	
23	金		カレーパン 小金井産冬野菜のポトフ みかん <b>☆昔の給食☆</b>	豚ひき肉 ベーコン 豚もも肉 ウィンナー	牛乳	丸パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油 なたね油	にんじん	玉ねぎ 白菜 大根 かぶ セロリー しょうが みかん	753 kcal 26.6 g 3.0 g	
26	月		ごはん / 鮭の塩焼き ジ ガ 任の揚げきんぴら 煮だんご（東京都） <b>☆昔の給食☆</b>	全国 学校 給食 週間	鮭 油揚げ	牛乳	米 じゃがいも 三温糖 小麦粉	なたね油 ごま油 米油	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	765 kcal 31.2 g 2.2 g
27	火		揚げパン トマトシチュー じゅご野菜 <b>☆昔の給食☆</b>		豚もも肉	牛乳 ちりめんじゃこ	コッペパン 上白糖 じゃがいも 小麦粉 三温糖	なたね油 米油 白いりごま ごま油	にんじん	玉ねぎ エリンギ にんにく グリンピース キャベツ もやし	764 kcal 25.8 g 2.8 g
28	水		ごはん くじらの竜田揚げ きゃべつの炒め物 / 豚汁 <b>☆昔の給食☆</b>	全国 学校 給食 週間	くじら肉 豚もも肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	米 大麦 かたくり粉 じゃがいも 板こんにゃく	なたね油 米油	にんじん	しょうが もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	757 kcal 34.4 g 2.5 g
29	木		深川めし（東京） ししゃものかりん揚げ ちゃんこ汁（東京） <b>☆東京献立☆</b>		あさり 油揚げ 鶏ひき肉 鶏もも肉	牛乳 ししゃも	米 大麦 三温糖 かたくり粉 黒砂糖 板こんにゃく	米油 なたね油 白いりごま	にんじん さやえんどう	しょうが ねぎ 白菜 しめじ 大根	752 kcal 35.0 g 3.1 g
30	金		クッパ（韓国） さばのしょうが焼き ニラもやし <b>☆世界の料理☆</b>		豚もも肉 たまご さば 豚ばら肉	牛乳	米 三温糖	米油 ごま油	にんじん こねぎ にら	にんにく しょうが 大根 もやし たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし	772 kcal 35.4 g 2.6 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。



新年あけましておめでとうございます  
今年も緑中生の健やかな成長と健康を願って、  
安全でおいしい給食作りに励んでまいります。  
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



◆今月の地産地消◆ ~使用を予定している小金井産食材~  
大根・にんじん・小松菜・白菜・かぶ・じゃがいも・さつまいも  
ほうれん草・キャベツ

◆今月の旬の食材◆  
大根・チンゲン菜・小松菜・にら・ねぎ・セロリー・白菜  
ごぼう・じゃがいも・えのきだけ・さわら・いよかん

