








# 2月 献立予定表

令和7年

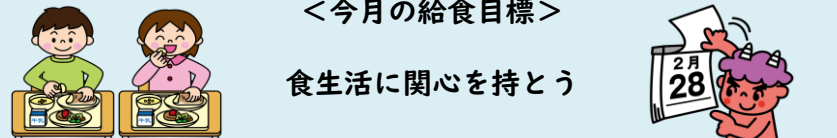
小金井市立南中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	 節分献立 ごはん	○	いわしのかば焼き 豚肉と大根のいため煮 打ち豆汁(福井) 	牛乳, いわし, 豚肉, 青大豆(国産、乾), 大豆(国産、乾), 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 米粉, かたくり粉, なたね油, 三温糖, じゃがいも, さといも	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	869 kcal 32.9 g
4火	ビビンバ	○	チンゲンサイと豆腐のスープ みかん 	牛乳, 豚肉, 油揚げ, たまご, 木綿豆腐	米, はいが精米, ごま油, 三温糖, なたね油	しょうが, にんにく, ねぎ, りょくとうもやし, にんじん, ほうれんそう, チンゲンツァイ, えのきたけ, みかん	747 kcal 31.3 g
5水	★図書コラボ給食★ たらこスパゲティ 	○	冬野菜のポトフ 手作りチーズケーキ	牛乳, たらこ, 豚肉, ベーコン, ウィンナー, いんげんまめ(乾), 生クリーム, たまご クリームチーズ,	スパゲッティ, オリーブ油, ノンイグ マヨネーズ, じゃがいも, 上白糖, 有塩バター, 小麦粉	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, 万能ねぎ, にんじん, はくさい, セロリー, かぶ, だいこん, こまつな, しょうが, ゆず果汁	912 kcal 29.9 g
6木	ごはん	○	キムチ肉じゃが 豆腐とほうれん草のみそ汁 	牛乳, 豚肉, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, ごま油, 糸こんにゃく, じゃがいも, 白いりごま, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, はくさい(キムチ漬け), なら, ねぎ, ほうれんそう	783 kcal 27.8 g
7金	中華丼	○	五目スープ りんご 	牛乳, 豚肉, いか, むきえび, うずら卵(水煮), 鶏肉, なた	米, はいが精米, なたね油, ごま油, かたくり粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), はくさい, しいたけ, こまつな, えのきたけ, りょくとうもやし, ねぎ, りんご	759 kcal 28.7 g
10月	五目とりめし	○	ねぎとしょうがの出汁巻き卵 おじゃがもちのみそ汁 	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, たまご, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, もち米, なたね油, 糸こんにゃく, 三温糖, 上白糖, ごま油, 板こんにゃく, じゃがいも, かたくり粉	にんじん, ごぼう, グリーンピース, 万能ねぎ, しょうが, だいこん, こまつな, ねぎ	747 kcal 27.1 g
12水	野沢菜チャーハン	○	春巻き 春雨スープ	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ, 鶏肉	米, はいが精米, 白いりごま, なたね油, 緑豆はるさめ, ごま油, 三温糖, かたくり粉, 春巻きの皮, 小麦粉	にんじん, ねぎ, のぎわな(塩漬), しょうが, たけのこ(水煮), しいたけ, りょくとうもやし, なら はくさい, えのきたけ, こまつな	772 kcal 25.4 g
13木	ごはん	○	さばの香味焼き じゃがいもと昆布のきんぴら みそ汁 	牛乳, さば, 豚肉, こんぶ, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 三温糖, ごま油, 白いりごま, 糸こんにゃく, なたね油, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, だいこん, えのきたけ, こまつな, ねぎ	819 kcal 33.3 g
14金	手作りチョコチップ ココアパン 	○	ほたてと白菜のシチュー ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳, 調理牛乳, 鶏肉, ほたてがい(貝柱), ひじき 生クリーム, 大豆ペースト, 鶏ささ身, ひよこまめ(乾),	強力粉, 上白糖, 有塩バター, チョコチップ, なたね油, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, マッシュルーム, パセリ, しょうが, セロリー, りょくとうもやし, ほうれんそう, きゅうり	853 kcal 30.4 g
17月	ごはん	○	豆腐のチゲ煮 チャプチェ	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ, コチュジャン,	米, なたね油, ごま油, 三温糖, 緑豆はるさめ, 白いりごま	にんにく, しょうが, はくさい はくさい(キムチ漬け), なら, ねぎ, こまつな, たけのこ(水煮), キャベツ, りょくとうもやし	807 kcal 33.7 g
18火	わかめごはん	○	ししゃものかりん揚げ 茎わかめのいため物 鶏ごぼう汁 	牛乳, わかめ, ししゃも, 豚肉, くきわかめ, 鶏肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, かたくり粉, なたね油, 三温糖, 白いりごま, ごま油, さといも	しょうが, にんじん, りょくとうもやし, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな	766 kcal 28.2 g
19水	マーボー麺	○	中華たまごスープ	牛乳, 豚肉, 大豆(国産、乾), 木綿豆腐, 赤みそ, 鶏肉, たまご	蒸し中華めん(オイルコーティング), ごま油, かたくり粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ねぎ, にんじん, なら, しいたけ, えのきたけ, チンゲンツァイ	755 kcal 32.7 g
20木	★受験応援献立★ ごはん	○	鶏みそかつ 白菜の辛子和え 芋煮汁(山形) 	牛乳, 鶏肉, 八丁みそ, 豚肉	米, 小麦粉, パン粉(乾燥), パン粉(生), なたね油, 三温糖, ごま油, 板こんにゃく, さといも	はくさい, にんじん, こまつな, ごぼう, えのきたけ, ねぎ	840 kcal 31.9 g
21金	★和食の日★ ごはん	○	さけの照り焼き 五目豆 めった汁(石川) 	牛乳, しろさけ, 豚肉, 青大豆(国産、乾), 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 三温糖, ごま油, 板こんにゃく, さつまいも	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	748 kcal 34.6 g
25火	ナン	○	バターチキンカレー さつまいものパリパリサラダ みかん 	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, 生クリーム	ナン, なたね油, 三温糖, はちみつ, 有塩バター, さつまいも, なたね油	玉ねぎ, ほんしめじ, にんにく, しょうが, りんご, トマト缶詰, さやいんげん, キャベツ, にんじん, とうもろこし(冷凍), きゅうり, みかん	778 kcal 28.1 g

\*食材の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

\*使用した食品の産地につきましては、小金井市のホームページをご覧ください。

＜今月の給食目標＞  
食生活に関心を持とう



＜お知らせ＞  
●給食当番は、衛生管理のためマスクの着用をお願いします。また、週末はご家庭でエプロンの洗濯をお願いします。

