

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
2月	はちみつ レモントースト NEW	○	米粉のクリームシチュー 海藻たっぷりミネラルサラダ	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, 調理牛乳, 鶏ささ身, ひじきの海藻ミックス	食パン, マーガリン, グラニュー糖, はちみつ, なたね油, じゃがいも, 米粉, 有塩バター, 三温糖	レモン(果汁), 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ブロッコリー, セロリー, もやし, 赤黄パプリカ, えだまめ(冷凍), とうもろこし(冷凍)	747 kcal 27.1 g
3火	<鹿児島> 鶏飯	○	きびなごのから揚げ こんにゃくのピリ辛いため	牛乳, たまご, 鶏肉, きびなご, 豚肉	米, 三温糖, なたね油, かたくり粉, なたね油, ごま油, 板こんにゃく, 白いりごま	しょうが, しいたけ, 刻みたくあん, 葉ねぎ, にんにく, にんじん, さやいんげん	768 kcal 32.8 g
4水	歯と口の健康週間 ごはん	○	いかと大豆の南蛮だれ キャベツの辛子和え みそ汁	牛乳, いか, 大豆(国産・乾), 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, かたくり粉, 米粉, なたね油, ごま油, 三温糖	ねぎ, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, だいこん, えのきたけ	761 kcal 31.0 g
5木	和風スープ スパゲティー	○	大豆入りゆで野菜 スイートポテト	牛乳, ベーコン, 大豆(国産・乾), 生クリーム, 調製豆乳	スパゲッティ, オリーブ油, なたね油, 三温糖, さつまいも, 有塩バター, 上白糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, ほんしめじ, マッシュルーム, きゅうり, えだまめ(冷凍), キャベツ, とうもろこし(冷凍), もやし	783 kcal 23.0 g
6金	<長野> キムタクごはん	○	みそけんちん汁 あじさいゼリー	牛乳, 豚肉, ベーコン, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, なたね油, ごま油, さといも, 板こんにゃく, ブドウゼリー, レモンゼリー, サイダーゼリー	はくさい(キムチ漬け), つば漬け, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, こまつな	767 kcal 19.6 g
9月	中華丼	○	わかめとえのきのスープ 冷凍パン	牛乳, 豚肉, いか, おきえび, うずら卵(水煮), 鶏肉, わかめ	米, はいが精米, なたね油, ごま油, かたくり粉, 白いりごま	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, ねぎ, カットパイン	752 kcal 28.5 g
10火	<入梅> 梅ごはん	○	いわしフライ 野菜いため みそ汁	牛乳, いわし, 豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, はいが精米, 小麦粉, パン粉(乾燥), パン粉(生), なたね油	梅(塩漬), にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 青ピーマン, こまつな	817 kcal 31.4 g
16月	マーボーナス丼	○	トマトとたまごのスープ	牛乳, 鶏肉, 木綿豆腐, 大豆(国産・乾), 赤みそ, たまご	米, はいが精米, なたね油, ごま油, かたくり粉	なす, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, しいたけ, にら, ねぎ, トマト, こまつな	750 kcal 27.8 g
17火	ごはん	○	さばの塩焼き じゃがいものピリ辛いため もずくスープ	牛乳, さば, 豚肉, もずく, 木綿豆腐	米, なたね油, ごま油, 糸こんにゃく, じゃがいも, 三温糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, にんじん, さやいんげん, ねぎ, こまつな	797 kcal 32.0 g
18水	<大阪> きつねうどん	○	おこのみ揚げ もやしときゅうりの和え物 NEW	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, かまぼこ, いか, おきえび, おかか, あおのり	冷凍うどん, なたね油, じゃがいも, 小麦粉, なたね油, ノンエッグマヨネーズ, ごま油	にんじん, こまつな, ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, にんにく	771 kcal 28.6 g
19木	☆食育の日☆ 小金井産小松菜 チャーハン	○	パンサンサー ルパブルパイ NEW	牛乳, 焼き豚, ウィナー, なと, ポークハム	米, はいが精米, なたね油, ごま油, 緑豆はるさめ, 三温糖, 冷凍パイシート, 上白糖, コーンスターチ, 粉糖	こまつな, にんじん, にんにく, とうもろこし(冷凍), きゅうり, もやし, ルバーブ, ブルーベリー, レモン(果汁・生)	756 kcal 22.8 g
20金	ごはん	○	豆腐のチゲ煮 チャプチェ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ, コチュジャン, ヨーグルト	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), ねぎ, にんじん, にら, たけのこ(水煮), キャベツ, もやし, こまつな	857 kcal 36.3 g
23月	チキン カレーライス	○	大根と水菜のサラダ	牛乳, 鶏肉, 油揚げ	米, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, はちみつ, 白いりごま, ごま油, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, セロリー, だいこん, きゅうり, みずかけな	827 kcal 23.6 g
24火	ごはん	○	つくね焼き 磯香和え めった汁(石川)	牛乳, おから, 鶏肉, 大豆ミートミンチ, 刻みのり, 豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, ノンエッグマヨネーズ, 三温糖, かたくり粉, なたね油, さつまいも, ごま油	玉ねぎ, ごぼう, ねぎ, しいたけ, しょうが, キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, だいこん	792 kcal 28.1 g
25水	<韓国> プルコギ丼	○	手作りチヂミ	牛乳, 豚肉, 豚ひき肉, 調製豆乳	米, 押麦, なたね油, ごま油, 三温糖, 白いりごま, 小麦粉, 上新粉, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, もやし, にら, にんにく, しょうが, りんご, はくさい(キムチ漬け)	873 kcal 31.2 g
26木	<福井> ごはん	○	さばのしょうが焼き ごま和え 打ち豆汁(福井)	牛乳, まさば, 大豆(国産・乾), 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 三温糖, 白すりごま, 白いりごま, さといも	しょうが, にんじん, もやし, こまつな, だいこん, ごぼう, ねぎ	804 kcal 34.2 g
27金	図書コラボ給食 手作りメロンパン NEW	○	さつまいものパリパリサラダ ABCスープ	牛乳, 調理牛乳, 鶏肉, ベーコン	丸パン, ホットケーキミックス, 有塩バター, 上白糖, 三温糖, グラニュー糖, さつまいも, なたね油, マカロニ, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし(冷凍), 玉ねぎ, パセリ, しょうが	758 kcal 21.5 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。

*今月は、小金井産のはちみつ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、ルバーブ、ブルーベリーを給食に使用する予定です。



<今月の給食目標>

よくかんで食べよう



<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。

