

令和7年

小金井市立南中学校

日	宁 🌣	牛	ナン・ナ	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	エネルキ゛ー
	主食	乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	たんぱく質
4火	小松菜チャーハン	0	トックスープ 2年4組のリクエスト	牛乳,焼き豚, ウィンナー, なると,鶏肉	米, はいが精米, なたね油, ごま油, トック, ブドウゼリー, レモンゼリー, サイダーゼリー	こまつな,にんじん, とうもろこし(冷凍), にんにく,玉ねぎ,えのきたけ, にら,ねぎ,チンゲンツァイ, セロリー,しょうが	767 kcal 21.6 g
5 水	ごはん	0	さばのしょうが焼き 野菜の辛子和え NEW ゆず入り鶏団子みそ汁	牛乳,さば,鶏肉, はんぺん,たまご, 赤みそ,白みそ	米,三温糖,かたくり粉	しょうが,こまつな,にんじん, もやし,玉ねぎ,ゆず, だいこん,えのきたけ, キャベツ,ねぎ	760 kcal 32.7 g
6 木	肉うどん	0	竹輪と野菜のおかかいため さつまいものごま団子	牛乳,豚肉,油揚げ, 焼き竹輪,おかか, 大豆ペースト	冷凍うどん,なたね油, 板こんにゃく,さつまいも, 白玉粉,上白糖,白いりごま	にんじん,ほうれんそう, ねぎ,こまつな, キャベツ,もやし	810 kcal 27.5 g
7 金	マーボー豆腐丼	0	たまごわかめスープ りんご じ	牛乳,豚肉,木綿豆腐, 大豆(国産、乾),赤みそ, 鶏肉,わかめ,たまご	米,なたね油, ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが, 玉ねぎ,にら,しいたけ, ねぎ,にんじん,りんご えのきたけ	817 kcal 33.0 g
10月	チキンライス	0	ひよこ豆のイタリアンサラダ スイートポテト	牛乳,鶏肉,ベーコン, ひよこまめ(乾), 生クリーム	米,なたね油,かたくり粉, じゃがいも,なたね油,三温糖, オリーブ油,さつまいも, 有塩バター,上白糖	玉ねぎ,にんじん, マッシュルーム,キャベツ, グリンピース(冷凍),もやし, とうもろこし(冷凍),こまつな, にんにく,パセリ	816 kcal 20.9 g
火	★はしの日★ ごはん	0	いわしフライ ごま和え けんちん汁	牛乳, いわし, 木綿豆腐	米,小麦粉,パン粉(乾燥), なたね油,三温糖,白すりごま, 白いりごま,さといも, 板こんにゃく,ごま油	にんじん,もやし, こまつな,だいこん, ごぼう,ねぎ	829 kcal 29.6 g
17月	あぶたま丼	0	いものおづけばっと りんご じ	牛乳,鶏肉,たまご, 油揚げ,凍り豆腐, 豚肉,赤みそ,白みそ	米, はいが精米, 三温糖, かたくり粉, ごま油, じゃがいも	玉ねぎ, ごぼう, にんじん, はくさい, えのきたけ, ねぎ, こまつな, りんご	823 kcal 28.8 g
18	ごはん	0	年3組のリクエスト 家常豆腐 白菜のスープ みかん	牛乳,豚肉, 生揚げ,赤みそ	米, ぎょうざの皮, ごま油, 小麦粉, なたね油, 緑豆はるさめ	キャベツ, ねぎ, 玉ねぎ, にら, にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), エリンギ, はくさい, えのきたけ, こまつな, みかん	854 kcal 28.6 g
19	3年2組の リクエスト	0	ボルシチ NEW ハニーマスタードサラダ	牛乳,きな粉(大豆), ベーコン,豚肉	ミルクパン,なたね油, 上白糖,なたね油, じゃがいも,三温糖, オリーブ油,はちみつ	にんにく,しょうが,にんじん ,玉ねぎ,キャベツ,トマト缶詰, ビーツ,きゅうり, 冷凍ホールコーン,もやし	784 kcal 25.4 g
20 木	★和食の日★ ごはん	0	さけの柚子みそ焼き じゃがいものピリ辛いため もずくと野菜のぽかぽか汁	牛乳,さけ,白みそ, 豚肉,もずく, かまぼこ,たまご	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, かたくり粉	にんにく,ねぎ,ゆず, しょうが,にんじん, さやいんげん,はくさい, えのきたけ,こまつな	752 kcal 33.1 g
21	★開校記念日★ 赤飯	0	いかと大豆のかりん揚げ 煮浸し すまし汁 手作りお祝いゼリー NEW	牛乳,ささげ(乾), いか,大豆(国産,乾), 木綿豆腐,祝いなると, 星型かまぼこ, 生クリーム,粉寒天	もち米,米,黒いりごま, かたくり粉,米粉,なたね油, 三温糖,上白糖,グラニュー糖	しょうが,こまつな, にんじん,もやし,ねぎ, いちご,レモン	844 kcal 32.8 g
25 火	ごはん	0	じゃことしそのふりかけ 肉じゃが みそ汁	牛乳,ちりめんじゃこ, 豚肉,揚げボール, 木綿豆腐,油揚げ, 赤みそ,白みそ	米,なたね油,白いりごま, なたね油,糸こんにゃく, じゃがいも,三温糖	にんにく, しそ葉, 玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, えのきたけ, こまつな, ねぎ	786 kcal 29.2 g
26 水	★図書コラボ★	0	チキングラタン 大豆入りゆで野菜	牛乳,鶏肉, ピザチーズ, 大豆(国産、乾)	ミルクパン, マカロニ, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, 有塩バター, 三温糖	玉ねぎ,にんじん,もやし マッシュルーム,キャベツ, 冷凍ホールコーン,きゅうり, グリンピース(冷凍), えだまめ(冷凍), とうもろこし(冷凍),	845 kcal 29.7 g
27 木	ごはん	0	ししゃもののりフライ 白菜の柚子和え 塩ちゃんこ汁	牛乳,ししゃも, あおのり,豚肉	米,小麦粉,パン粉(生), パン粉(乾燥),なたね油, ごま油,板こんにゃく	はくさい,にんじん,こまつな, ゆず,にんにく,しょうが, えのきたけ,しめじ, だいこん,にら,ねぎ	754 kcal 27.7 g
28 金	キムチクッパ	0	ヤンニョムチキン チンゲンサイのナムル	牛乳,豚肉,コチュジャン, 赤みそ,たまご,鶏肉	米, ごま油, 三温糖, かたくり粉, なたね油, 白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん, えのきたけ,もやし,にら, たけのこ(水煮),ねぎ, はくさい(キムチ漬け), チンゲンツァイ	873 kcal 32.4 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、小金井産のゆず、だいこん、こまつな、はちみつ、さつまいも、 キャベツ、にんじん、はくさいを給食に使用する予定です。









< | | 月の給食目標> 日頃の食事に感謝して食べよう





●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。

