

8・9月予定献立表

令和7年度 🍎🍌🍇🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓

小金井市立小金井第一中学校

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	1食分 たんぱく質
8/29金	ごぼういりトライカレー 2学期の給食 Start!!	○	きゃべつと小松菜のサラダ	牛乳、豚、大豆、白みそ	米、オリーブ油、なたね油、三温糖	パセリ、ごぼう、にんじん、にんにく、しょうが、玉葱、干しひょうろ、キャベツ、こまつな、とうもろこし	832 kcal 26.7 g
1月	たらこスパゲティ 	○	防災ビスデピザ 豆入りサラダ 「防災の日」献立	牛乳、たらこ、刻みのり、大豆、ベーコン、ピザチーズ	スダッチハーブ、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ、なたね油、三温糖、防災ビスケット	にんにく、玉葱、マッシュルーム、青ピーマン、ししとう、こねだま、とうもろこし、キャベツ、にんじん、トマト缶、バジル	793 kcal 31.8 g
2火	豆腐の旨煮丼	○	春雨スープ	牛乳、木綿豆腐、豚	米、なたね油、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ、白いりごま	しょうが、玉葱、たけのこ、にんじん、ねぎ、こまつな、えのきたけ、りょうとうもやし	751 kcal 27.5 g
3水	ごはん	○	鯖の生姜焼き 切干大根の煮物 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳、さば、鰯、油揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ	米、三温糖、なたね油、じゃがいも	しょうが、にんじん、切干しいたけ、玉葱	772 kcal 29.8 g
4木	みそビビンバ	○	チゲスープ ぶどうゼリー	牛乳、鶏、大豆、赤みそ、豚、木綿豆腐	米、三温糖、なたね油、ごま油、白いりごま、上白糖	にんにく、しょうが、こまつな、にんじん、りょうとうもやし、はくさい、ねぎ、はくさいキムチ、にら	769 kcal 27.3 g
5金	チキンライス	○	キャベツのスープ ゼッポリーニ 青のりの入った ピザ生地を揚げた イタリア料理	牛乳、鶏、ベーコン、あおのり	米、バター、強力粉、米粉、なたね油	玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、とうもろこし、キャベツ、しょうが	758 kcal 23.5 g
8月	マーボー豆腐丼 	○	わかめスープ 梨 季節のくだもの 「梨」	牛乳、鶏、木綿豆腐、大豆、赤みそ、わかめ	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、玉葱、にら、丸干し椎茸、ねぎ、りょうとうもやし、なし	750 kcal 28.3 g
9火	栗とさつまいものごはん 9月9日は 「重陽の節句」	○	魚の三味焼き 煮浸し 菊花椀	牛乳、さば、白みそ、鰯	米、もち米、さつまいも、栗、黒いりごま、三温糖、白いりごま、さいのめ、かたくり粉	しょうが、ねぎ、こまつな、にんじん、りょうとうもやし、さくらの花、紫みつば、玉葱、れんこん	755 kcal 30.7 g
10水	野沢菜ごはん 2年生移動教室いってらっしゃい 「長野県」献立	○	わかさぎのから揚げ 白玉入りみそ汁	牛乳、豚、からコマ、わかさぎ、鶏もも肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、白いりごま、なたね油、かたくり粉、冷凍白玉団子、ごま油	ねぎ、のどぐろ(塩漬)、しょうが、にんにく(りんぎ)、にんじん、だいこん、こまつな	750 kcal 29.1 g
11木	わかめご飯 毎月11日は【はしの日】	○	肉じゃが かきたま汁 バレンシアオレンジ	牛乳、わかめ、豚、木綿豆腐、たまご	米、白いりごま、なたね油、赤いりごま、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	玉葱、にんじん、さやいんげん、えのきたけ、ねぎ、バレンシアオレンジ	767 kcal 27.1 g
12金	ココアパン	○	シェパーズパイ スコッチブロス	牛乳、豆腐、豚、鶏、まよなめ	ココアパン、じゃがいも、オリーブ油、なたね油、小麦粉、おおむぎ	玉葱、にんじん、キャベツ、セロリ、しょうが	861 kcal 30.8 g
16火	衣笠丼 3年生修学旅行いってらっしゃい 「京都府」献立	○	水菜ととうふのみそ汁	牛乳、油揚げ、たまご、木綿豆腐、白みそ	米、三温糖、かたくり粉	玉葱、葉ねぎ、ぶなしめじ、みずかけな	838 kcal 34.4 g
17水	わかめラーメン	○	ジャンボぎょうざ もやしのソテー 果物	牛乳、鶏、わかめ、鶏むき肉	鶏し中華めん、なたね油、ぎょうざの皮、ごま油、小麦粉	にんにく、しょうが、りょうとうもやし、ねぎ、玉葱、キャベツ、にら、にんじん、早生みかん	786 kcal 30.8 g
19金	はちみつトースト 毎月19日は【食育の日】	○	きのこチャウダー キャベツと小松菜のサラダ	牛乳、鶏、クリーム、ベーコン、白みそ	食パン、有塩バター、はちみつ、上白糖、じゃがいも、なたね油、小麦粉、三温糖	ぶなしめじ、マッシュルーム、にんじん、玉葱、パセリ、キャベツ、こまつな、りょうとうもやし	749 kcal 23.7 g
22月	関東関西うどん汁食べ比べ 	○	いかと大葉のかきあげ ごま和え	牛乳、いか、大豆	うどん、なたね油、三温糖、小麦粉、白すりごま、白いりごま	ごぼう、糸みつ、玉葱、ししとう、にんじん、りょうとうもやし、こまつな	752 kcal 26.4 g
24水	秋の香りごはん 毎月24日は【小金井和食の日】	○	魚のホイル焼き 田舎汁 秋分の日献立	牛乳、鶏、油揚げ、メルルサ、かまぼこ、豚、生揚げ、白みそ、赤みそ	米、もち米、さつまいも、なたね油、赤いりごま、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、バター、板こんにゃく、じゃがいも	にんにく、干し椎茸、紫みつば、玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、さやえんどう、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	753 kcal 34.6 g
25木	じゃこと枝豆のチーズパン bakery fujigane 手作りパン!!	○	鶏肉とお豆のトマト煮 わかめサラダ	牛乳、豆腐、すりめんじゃこ、ピザチーズ、いんげんまめ、鶏、わかめ	強力粉、上白糖、なたね油、じゃがいも、三温糖、白いりごま、ごま油	えだまめ、にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、マッシュルーム、ねぎ、パセリ、キャベツ、だいこん、とうもろこし	770 kcal 32.1 g
26金	焼き鯖の香りごはん	○	小松菜のみそ汁 かぼちゃのごま団子	牛乳、さば、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、大豆	米、もち米、ごま油、白いりごま、白玉粉、上白糖、なたね油	ぶなしめじ、しょうが、紫みつば、にんじん、玉葱、こまつな、西洋かぼちゃ	772 kcal 28.1 g
29月	焼きうどん 季節のお花献立 「金木犀」	○	チンゲンサイととうふのスープ 秋色しらたま	牛乳、豚、おから、鶏、木綿豆腐	うどん、なたね油、ごま油、かたくり粉、白玉団子、上白糖、水あめ、はちみつ	玉葱、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、チンゲンサイ、ねぎ、えのきたけ、しょうが	754 kcal 27.6 g
30火	きんぴらごはん 	○	豚汁 抹茶ドーナツ 手作りドーナツ!!	牛乳、鶏、油揚げ、豚、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、たまご、おから、豆腐	米、もち米、赤いりごま、なたね油、三温糖、板こんにゃく、じゃがいも、ごま油、小麦粉、バター、上白糖、粉糖	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ	810 kcal 22.7 g

今月の給食目標

生活のリズムを整えよう



ポイントは
①早寝・早起き・朝ごはん
②バランスのとれた食事
③睡眠・休養

今月の地場産物

玉葱・小松菜・じゃがいも・はちみつ

