

# 1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	エネルギー たんぱく質
13 火	干支ースト	○	さつまいもの米粉シチュー まめまめサラダ	牛乳、鶏、ワーム、大豆、レンズまめ、大豆	食パン、バター、はちみつ、上白糖、なたね油、さつまいも、米粉、じゅかいも、三温糖、オリーブ油	にんじん、葱、マッシュルーム、エリンギ、パセリ、ショウガ、とうもろこし、えだまめ、キャベツ、にんにく	805 kcal 27.1 g
14 水	中華風おこわ	○	ワンタンスープ 抹茶マフィン	牛乳、焼き豚、鶏、たまご、豆乳	もち米、米、なたね油、ごま油、ワンタンの皮、ソフトタイブマーガリン、上白糖、小麦粉、粉糖	丸干し椎茸、とうもろこし、にんじん、たけのこ、グリンピース、はくさい、こまつな、りょくとうもやし、ねぎ、しょうが	850 kcal 25.2 g
15 木	あづきごはん 武蔵小金井駅100周年	○	鰯の東煮 切干大根の煮物 みそけんちん汁 桜クッキー	牛乳、あづき、さわら、鶏、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、たまご	もち米、米、かたくり粉、なたね油、三温糖、白いりごま、板こんにゃく、ごま油、小麦粉、有塩バター、ソフトタイブマーガリン、グラニュー糖、粉糖	しょうが、にんじん、切干したいこん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな、ピート	936 kcal 33.4 g
16 金	セルフおむすび 阪神淡路大震災 「おむすびの日」多くの人々の心を結んだおむすび	○	のり・たくあん・鰯そばろ ばち汁	牛乳、焼きのり、さば、鶏、油揚げ	米、なたね油、ごま油、白いりごま、はちみつ	刻みたくあん、しょうが、玉葱、にんじん、えのきだけ、葉ねぎ	798 kcal 32.5 g
19 月	しょうゆラーメン リクエスト給食 第5位	○	ジャンボぎょうざ 中華きゅうり ぽんかん	牛乳、豚、焼き豚、鶏	蒸し中華めん、なたね油、ぎょうざの皮、ごま油、小麦粉	ににく、しょうが、りょくとうもやし、ねぎ、にんじん、にら、きくらげ、キャベツ、玉葱、きゅうり、ぽんかん	781 kcal 33.8 g
20 火	ごはん 二十四節気 「大寒」	○	魚の梅焼き ひじきと大豆の炒め煮 寒野菜のかきたま汁 うきこたまご	牛乳、さば、白みそ、鶏、干し椎茸、油揚げ、大豆、たまご、アガー	米、白いりごま、なたね油、板こんにゃく、三温糖、かたくり粉、はちみつ、なたね油、上白糖、タピオカ、黒砂糖	しょうが、ねり梅、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、かぶ、ほうれんそう、もも	865 kcal 37.2 g
21 水	ルーローハン	○	ハニーマスター豆花 豆花	牛乳、豚、うずら卵、豆乳、アガー	米、ごま油、板こんにゃく、三温糖、かたくり粉、はちみつ、なたね油、上白糖、タピオカ、黒砂糖	しょうが、ににく、たけのこ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、もも	831 kcal 26.5 g
22 木	チキンカレー リクエスト給食 第4位	○	フルーツポンチ	牛乳、鶏、寒天缶	米、なたね油、じゅかいも、小麦粉、はちみつ	ににく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、トマト缶、ねぎ、パインアップル、りんご、りんご、甘夏	894 kcal 21.8 g
23 金	ごはん 旬のくだもの「きんかん」 皮ごと丸かじり!	○	焼きししゃも のり塩大豆 とうふ団子みそ汁 きんかん	牛乳、ししゃも、大豆、あおのり、鶏、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、なたね油、かたくり粉、じゅかいも	玉葱、しょうが、にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな、きんかん	851 kcal 32.9 g
26 月	ゆかりごはん	○	くじらの竜田揚げ 野菜炒め 中華たまごスープ	牛乳、くじら肉、豚、鶏、たまご	米、かたくり粉、米粉、なたね油、ごま油	ゆかり粉、しょうが、ににく、玉葱、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、青ビーマン、えのきだけ、チンゲンツアイ、ねぎ	810 kcal 36.1 g
27 火	ケールと鮭のクリームパスタ ケール	☆	パリパリサラダ	のむヨーグルト、さけ、ペーパーコン、牛乳、大豆	スパゲッティ、オリーブ油、小麦粉、バター、なたね油、じゅかいも、三温糖	ににく、にんじん、セロリー、玉葱、ケール、キャベツ。とうもろこし	793 kcal 30.4 g
28 水	ピロシキ ピーツ	○	ボルシチ ツナサラダ	牛乳、豆乳、豚、ゆでたまご、寒天、まぐろ缶詰	強力粉、上白糖、なたね油、練豆はるさめ、かたくり粉、じゅかいも、ごま油、三温糖	玉葱、干し椎茸、千切り、ににく、にんじん、キャベツ、じゅかい、セロリー、さやいんげん、ビート、りょくとうもやし	775 kcal 32.6 g
29 木	ベーコンときのこのサフランライス	○	リボリータ ぶどうゼリー	牛乳、豚、ベーコン、ウインナー、いんげん、まめ、アガー	米、おおむぎ、有塩バター、じゅかいも、オリーブ油、胚芽パン、上白糖	ににく、エリンギ、にんじん、玉葱、とうもろこし、青ビーマン、パセリ、キャベツ、ほうれんそう、カーボロネロ、セロリー、トマト缶詰、じゅうが、ぶどうジュース	780 kcal 22.0 g
30 金	塩むすび	○	たくあん炒め 鮭の塩焼き 豚汁	牛乳、さけ、豚、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、なたね油、ごま油、白いりごま、板こんにゃく、じゅかいも	刻みたくあん、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	799 kcal 30.3 g

※食材料の都合等により献立を変更する場合があります

今月の給食目標

給食について知ろう

今月の地場産物

はちみつ・じゃがいも・さつまいも・きやべつ  
白菜・小松菜・大根・かぶ・ほうれんそう  
ケール・ピーツ・カーボロネロ



本年も安全でおいしい、楽しい給食を  
給食室一同、力を合わせて作ります！

