

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、クリーム、大豆、レンズマメ、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、じゃがいも、三温糖、オリブ油	にんじん、玉葱、マッシュルーム、エリンギ、パセリ、しょうが、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 <div>リクエスト給食 第3位</div>	牛乳、焼き豚、鶏マ、たまご、豆乳	もち米、米、なたね油、ごま油、ワンタンの皮、ソフトタイプマーガリン、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、グリーンピース、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	あずきごはん <div>武蔵小金井駅100周年</div>	○	鯖の東煮 切干大根の煮物 みそけんちん汁 桜クッキー	牛乳、あずき、さわか、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、白いうりごま、板こんにゃく、ごま油、小麦粉、有塩バター、ソフトタイプマーガリン、グラニュー糖、粉糖	しょうが、にんじん、切干しいたけ、こんにゃく、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 <div>阪神淡路大震災 「おむすびの日」多くの人の心を結んだおむすび</div>	○	のり・たくあん・鯖さばろ ばち汁 	牛乳、焼きのり、さば、鶏、油揚げ	米、なたね油、ごま油、白いうりごま、はち	刻みたくあん、しょうが、玉葱、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	798 kcal 32.5 g
19 月	しょうゆラーメン <div>リクエスト給食 第5位</div> <div><毎月19日は食育の日></div>	○	ジャンボぎょうざ 中華きゅうり ぽんかん 	牛乳、豚、焼き鶏、鶏	蒸し中華めん、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 <div>二十四節気 「大寒」</div>	○	魚の梅焼き ひじきと大豆の炒め煮 寒野菜のかきたま汁 うそこたまご 	牛乳、さけ、白みそ、鶏、干ひじき、油揚げ、大豆、たまご、アガー	米、白いうりごま、なたね油、赤こんにゃく、三温糖、かたくり粉、上白糖	しょうが、ねぎ、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 	○	ハニーマスタードサラダ 豆花 <div>台湾デザート 「トウファ」</div>	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、にんにく、たけのこ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、もも	837 kcal 26.5 g
22 木	チキンカレー <div>リクエスト給食 第4位</div>	○	フルーツポンチ	牛乳、鶏、寒天缶	米、なたね油、じゃがいも、小麦粉、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、トマト缶、ねぎ、パイナップル、りんご、りんご、甘夏	894 kcal 21.8 g
23 金	ごはん <div>旬のくだもの「きんかん」 皮ごと丸かじり!</div> <div><毎月24日は和食の日></div>	○	焼きししゅも のり塩大豆 とうふ団子みそ汁 きんかん 	牛乳、ししゅも、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、じゃがいも	玉葱、しょうが、にんじん、だいこん、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、にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、青ピーマン、えのきたけ、チンゲンツァイ、ねぎ	810 kcal 36.1 g
27 火	ケールと鮭のクリームパスタ 	☆	パリパリサラダ	のむヨーグルト、さけ、ベーコン、牛乳、大豆	スパゲッティ、オリブ油、小麦粉、バター、なたね油、じゃがいも、三温糖	にんにく、にんじん、セロリ、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 	○	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、緑豆はるさめ、かたくり粉、じゃがいも、ごま油、三温糖	玉葱、干し椎茸千切り、にんにく、にんじん、キャベツ、しょうが、セロリ、さやいんげん、ピート、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 <div>カーボネロ</div>	牛乳、豚、ベーコン、ウィンナー、いんげんまめ、アガー	米、おむすび、有塩バター、じゃがいも、オリブ油、胚芽パン、上白糖	にんにく、エリンギ、にんじん、玉葱、とうもろこし、青ピーマン、パセリ、キャベツ、ほうれんそう、カーボネロ、セロリ、トマト缶詰、しょうが、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、白いうりごま、板こんにゃく、じゃがいも	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・きゃべつ
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!

