

今後、気象や感染状況によって、
予定献立を変更する場合がございます。



8月・9月 学校給食献立予定表



小金井市立小金井第二中学校

日	牛乳	献立名	2学期も手洗いを大切に！	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人分・ たんぱく質
29月	○	★2学期も 野菜いっぱいスタート★ 麦ごはん チリケパプリカーシュ 野菜のマスタードソテー ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト 鶏もも肉	米 押麦 なたね油	玉葱 トマト 赤ピーマン キャベツ にんじん 青ピーマン	760 kcal 27.4 g
30火	○	ピタパン 鶏のバーベキュー焼き インディアンサラダ ぶどうと寒天のカクテルパンチ		牛乳 鶏もも肉 ウィンナー 大豆 寒天缶	ピタパン じゃがいも なたね油 揚げ油 ごま油 三温糖 サイダー マスカットゼリー	しょうが にんにく 玉葱 きゅうり にんじん キャベツ マスカットゼリー	784 kcal 32.4 g
31水	○	★野菜(ほうれんそう)とトマトで出来たインドカレー★ サグカレー ターメリックライス 海藻と小金井野菜のサラダ ラフランスのゼリー		牛乳 パルメザンチーズ ヨーグルト クリーム(乳脂肪) 鶏もも肉	米 オリーブ油 なたね油 三温糖 ラフランスゼリー	ほうれんそう パプリカ にんにく 玉葱 セロリー しょうが トマト きゅうり キャベツ とうもろこし ラフランスゼリー	797 kcal 28.3 g
1木	○	★9月1日は防災の日 防災食を考えよう★ 油麩(あぶらふ)と凍り(こおり)豆腐の豚すき焼き丼 乾燥餅(トック)入りのけんちん汁 みかんと寒天のパンチ		牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 寒天缶 凍り豆腐	米 トック 押麦 糸こんにゃく じゃがいも 油麩 なたね油 三温糖 サイダー	玉葱 はくさい ねぎ えのきたけ にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう みかん缶	855 kcal 30.2 g
2金	○	麻婆麺(まーぼーめん) 水菜と大根のさっぱりサラダ 手作りの玉葱ドレッシング 冷凍桃	9/1の献立は、 缶詰・乾物・根菜 をつかっているよ！	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 大豆 八丁みそ みそ テンメンジャン	蒸し中華めん(オムレツタイプ) かたくり粉 なたね油 ごま油 三温糖	玉葱 にんじん ちり 椎茸 だけのこ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり とうもろこし 冷凍もも	803 kcal 32.5 g
5月	○	スパゲティミートソース コールスローサラダ ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト 豚ひき肉 大豆	スパゲティ半分 なたね油 三温糖 フレンチドレッシング	にんにく セロリー ごぼう 玉葱 にんじん 青ピーマン キャベツ とうもろこし	795 kcal 29.7 g
6火	○	★鹿児島 郷土(きょうど)料理★ ご飯 鯖(さば)の塩焼き じゃがいものきんぴら さつま揚げとさつま芋入り さつま汁		牛乳 さば さつま揚げ(スケソウダラ) 鶏もも肉 みそ	米 じゃがいも こんにゃく さつまいも なたね油 ごま油 三温糖	にんじん 青ピーマン とうがらし ねぎ だいこん ぶなしめじ	780 kcal 32.3 g
7水	○	★沖縄の味 タコライス★ タコライス 沖縄もずく汁 沖縄産 シークワーサーゼリー		牛乳 鶏ひき肉 大豆 絹ごし豆腐 沖縄もずく	米 ぎょうざの皮 なたね油 揚げ油 シークワーサーゼリー	玉葱 青ピーマン 赤ピーマン にんにく キャベツ えのきたけ ねぎ しょうが シークワーサーゼリー	781 kcal 28.1 g
12月	○	三色丼(たまご・とり・青菜) 水菜と豆腐のみそ汁 みたらし団子		牛乳 鶏ひき肉 たまご 木綿豆腐 油揚げ みそ	米 冷凍白玉 かたくり粉 なたね油 三温糖 上白糖	ごぼう しょうが ほうれんそう えのきたけ ねぎ みずな	757 kcal 28.7 g
13火	○	麦ご飯 ぶりのねぎみそ焼き 辛子和え 野菜たっぷり鶏団子入り味噌汁	お米の消費量を増やすことも、 食料自給率を 上げることになるよ！	牛乳 ぶり 鶏ひき肉 みそ 油揚げ	米 かたくり粉 こんにゃく 三温糖	しょうが ねぎ にんじん はくさい だいこん ぶなしめじ	780 kcal 31.4 g
14水	○	★米粉(こめこ)を活用してSDGs★ ミルクココアのシュガートースト 米粉のクリームシチュー ホウレン草とコーンのソテー		牛乳 ビザチーズ クリーム(乳脂肪) 鶏もも肉 ベーコン	食パン 米粉 じゃがいも ソフトタイプマーガリン グラニュー糖 なたね油	玉葱 にんじん ぶなしめじ セロリー フロッコリー ほうれんそう キャベツ とうもろこし	763 kcal 26.0 g
15木	乳酸菌飲料	★鹿児島・奄美諸島(あまみしょとう)の郷土料理★ たまごたっぷり！鶏飯(けいはん) 揚げじゃがのそぼろ煮		ジョア 鶏もも肉 鶏ひき肉 たまご	米 じゃがいも かたくり粉 三温糖 なたね油 揚げ油	椎茸 しょうが ねぎ こねぎ にんじん 玉葱 だけのこ さやいんげん	821 kcal 30.4 g
16金	○	つけ麺みそラーメン パンパンチーサラダ(ゴマ) ヨーグルト	小金井の大澤農園さん のおいしい さつま芋です！	牛乳 ヨーグルト 豚ひき肉 鶏もも肉 みそ なたね	蒸し中華めん(オムレツタイプ) かたくり粉 はるさめ なたね油 ごま油 白すりごま 三温糖	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ たら ねぎ とうもろこし きゅうり	799 kcal 29.3 g
20火	○	★地産地消(ちさんちしょう)でSDGs!★ 和風スープパゲティ カーボスタ 小金井さつま芋のスイートポテト		牛乳 クリーム(乳脂肪) ベーコン ポークハム 白みそ	スパゲティ半分 さつまいも 上白糖 なたね油 有塩バター	にんにく 玉葱 にんじん えのきたけ ぶなしめじ とうがらし こまつな キャベツ	762 kcal 22.1 g
21水	○	こぎつねごはん 焼きししゃも 小松菜と豚肉のニンニク炒め 小金井冬瓜(とうがん)のすまし汁		牛乳 ししゃも 鶏ひき肉 豚もも肉 鶏もも肉 絹ごし豆腐 油揚げ	米 冷凍白玉 なたね油 三温糖 かたくり粉	にんじん しょうが えだまめ こまつな キャベツ にんにく とうがん みずな ねぎ 西洋かぼちゃ	773 kcal 37.9 g
22木	○	★はちみつで喉(のど)を大切に♪合唱祭 応援献立★ 小金井産はちみつパンキントースト トマトシチュー まめまめサラダ		牛乳 クリーム(乳脂肪) 豚もも肉 ベーコン 大豆 ひよこまめ(乾)	食パン 小麦粉 はちみつ じゃがいも マーガリン なたね油 フレンチドレッシング	西洋かぼちゃ にんじん 玉葱 にんにく ぶなしめじ トマト トマトジュース しょうが セロリー きゅうり えだまめ とうもろこし	797 kcal 30.1 g
27火	○	★いってらっしゃい！2年生 移動教室予習献立★ 野菜とベーコンの Pasta 大根のスープ りんごとヨーグルトと卵のマフィン		牛乳 たまご ベーコン 豚ばら肉	スパゲティ半分 プレミックス粉(ホットケーキ用) オリーブ油 かたくり粉 上白糖 りんご(ジャム)	のざわな ねぎ キャベツ にんにく パセリ だいこん にんじん セロリー しょうが 西洋かぼちゃ りんご(ジャム)	782 kcal 23.9 g
28水	○	★米粉(こめこ)を活用してSDGs★ 米粉ルーのポークカレーライス 海藻のサラダ 玉葱ドレッシング	おいしさの匂を むかえる かぼちゃ！	牛乳 豚ばら肉 豚もも肉	米 押麦 なたね油 三温糖 じゃがいも 米粉	しょうが にんにく 玉葱 にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	770 kcal 22.7 g
29木	○	うめじゃこご飯 かぼちゃコロッケ きゃべつソテー 白菜と生揚げのみそ汁		牛乳 豚ひき肉 生揚げ みそ	米 じゃがいも ポテトパウダー なたね油 小麦粉 パン粉	にんじん 玉葱 西洋かぼちゃ キャベツ かぶ えのきたけ こまつな	832 kcal 25.0 g
30金	○	食パン チキンとポテトのグラタン 野菜スープ 巨峰(きょほう)		牛乳 ビザチーズ 鶏もも肉	食パン シエルマカロニ 小麦粉 じゃがいも 有塩バター なたね油	玉葱 にんじん マッシュルーム とうもろこし キャベツ もやし セロリー みずな しょうが ねぎ ぶどう	764 kcal 30.1 g

2学期は行事も多いです！
食事の時間も感染対策をきちんとし、健康にすこぞう！

食前・食後の手洗い

もう常識だね！
泡ぶく！
マイハンカチ！

静かな給食時間

足りるかな・・・
美味しいな・・・

きちんと食べる！！

量とバランスのとれた食事で
免疫力をUP！

保護者の皆様
9月の給食費 振替は、
9月5日(月) 5449円です。
よろしくお願いたします。