



令和7年度 5月 学校給食献立予定表



小金井市立第二中学校

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	I類たんぱく質
1木	けんちんうどん	○	抹茶蒸しパン 五目きんぴら	牛乳,鶏もも,焼き竹輪,たまご,豚もも	冷凍うどん,なたね油,小麦粉,上白糖, 有塩バター,甘納豆(あずき),糸こんにゃく,三温糖,白いりごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,れんこん	761 kcal 24.9 g
2金	ごはん	○	のり佃煮 肉豆腐 具沢山みそ汁	牛乳,刻みのり,豚もも,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,はいが精米,三温糖,糸こんにゃく,焼き芋(油ふ),なたね油,じゃがいも,こんにゃく	玉葱,ねぎ,さやいんげん,ごぼう,にんじん,だいこん,ほうれんそう	773 kcal 31.5 g
7水	中華風まぜおこわ	○	のり塩大豆 ワントンスープ	牛乳,焼き豚,大豆,あおのり,豚もも	米,もち米,こんにゃく,ごま油,三温糖,じゃがいも,かたくり粉,なたね油,ワントンの皮,なたね油	干し椎茸,にんじん,たけのこ,ねぎ,もやし,はくさい,セロリー,しょうが	752 kcal 25.7 g
8木	ピザドック	○	しろいんげん豆のスープ ツナサラダ	牛乳,ベーコン,ボークハム,ピザチーズ,鶏もも,いんげんまめ,ツナ缶詰(油漬ルー)	コッペパン,なたね油,じゃがいも,オリーブ油,ごま油,三温糖	玉葱,青ピーマン,マッシュルーム,にんにく,にんじん,キャベツ,ねぎ,しょうが,とうもろこし,レモン	758 kcal 31.8 g
9金	こぎつねごはん	○	いかのかりん揚げ ごま和え のっぺい汁	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,いか,鶏もも	米,なたね油,三温糖,かたくり粉,揚げ油,白すりごま,さといも,こんにゃく	にんじん,しょうが,さやいんげん,もやし,ほうれんそう,だいこん,ねぎ	783 kcal 33.5 g
10土	家常豆腐丼	○	春雨のスープ	牛乳,生揚げ,豚もも,テンメンジャン,鶏もも	米,押麦,なたね油,三温糖,ごま油,かたくり粉,はるさめ	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸,キャベツ,青ピーマン,もやし,はくさい,ねぎ,チンゲンツアイ	753 kcal 27.7 g
12月	ごはん	○	魚のみぞ焼き 切干大根の煮物 さつま汁	牛乳,さば,赤みそ,白みそ,さつま揚げ,鶏もも	米,三温糖,ごま油,なたね油,こんにゃく,さつまいも	しょうが,切干しだいこん,にんじん,だいこん,ねぎ	756 kcal 30.2 g
13火	ガーリックトースト	○	ポークビーンズ 青菜とコーンのソテー	牛乳,いんげんまめ,豚もも,豚ばら	食パン,マーガリン,じゃがいも,なたね油	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,しょうが,こまつな,とうもろこし	749 kcal 27.3 g
14水	梅じゃごはん	○	魚の東煮 じゃべつのおひたし 根菜のとりみ汁	牛乳,ちりめんじゃこ,メルルーサ,油揚げ,鶏もも	米,かたくり粉,なたね油,三温糖,しらたき,米ぬか油	梅干し,しょうが,キャベツ,もやし,ごぼう,たけのこ,にんじん,だいこん,ねぎ	751 kcal 31.3 g
15木	ビビンバ	○	チャブチェ トック入りスープ	牛乳,豚ひき肉,大豆,油揚げ,たまご,豚もも	米,おおむぎ,三温糖,ごま油,なたね油,はるさめ,白いりごま,トック	しょうが,にんにく,こまつな,もやし,にんじん,たけのこ,ねぎ,にら,キャベツ,干し椎茸,はくさい	766 kcal 28.9 g
16金	七こく米入りごはん	○	ししゃものカレーあげ 粉吹き芋 野菜汁	牛乳,ししゃも,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,雑穀(七穀),小麦粉,揚げ油,じゃがいも,白いりごま	キャベツ,玉葱,だいこん,にんじん	751 kcal 28.1 g
19月	わかめごはん	○	かんこく風にくじゃが 春雨スープ	牛乳,わかめ,豚もも	米,はいが精米,ごま油,じゃがいも,三温糖,白すりごま,白いりごま,なたね油,はるさめ	にんにく,玉葱,こねぎ,にんじん,ねぎ,もやし,干し椎茸,はくさい,しょうが	756 kcal 25.7 g
20火	ソフトフランスパン	○	ラザニア じゃべつのスープ ニューサマーオレンジ	牛乳,豚ひき肉,ピザチーズ,鶏もも	ソフトフランスパン,ペンネ,なたね油,小麦粉	玉葱,にんじん,青ピーマン,にんにく,しょうが,セロリー,パセリ,キャベツ,ニューサマーオレンジ	785 kcal 31.7 g
21水	ごはん	○	魚の塩こうじやき 浦上そば せんべい汁	牛乳,ぎんざけ,豚もも,さつま揚げ,鶏もも	米,はいが精米,なたね油,三温糖,こんにゃく,南部せんべい	ごぼう,にんじん,もやし,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ	760 kcal 33.0 g
22木	ターメリックライスのえびカリーかけ	○	温野菜のサラダ 河内晩柑	牛乳,むきえび,鶏もも,いんげんまめ,生クリーム	米,オリーブ油,なたね油,小麦粉,有塩バター,じゃがいも,三温糖	玉葱,にんじん,とうもろこし,マッシュルーム,セロリー,ねぎ,しょうが,ブロッコリー,にんにく,パセリ,河内晩柑	776 kcal 24.4 g
23金	麦ごはん	○	豆腐入り和風ハンバーグ ピリ辛きゅうり 田舎汁	牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,鶏ひき肉,大豆,たまご,赤みそ,鶏もも,白みそ	米,おおむぎ,三温糖,パン粉,なたね油,ごま油,さといも	ねぎ,だいこん,きゅうり,ごぼう,にんじん	748 kcal 27.5 g
26月	ごはん	○	骨太ふりかけ 厚揚げのそぼろに ニラ玉スープ	牛乳,ちりめんじゃこ,おかか,刻み昆布,生揚げ,豚ひき肉,大豆,絹ごし豆腐,たまご	米,白いりごま,三温糖,ごま油,なたね油,かたくり粉	こまつな,玉葱,しょうが,ねぎ,にら	773 kcal 32.3 g
27火	具だくさんあんかけ焼きそば	○	きびなごのから揚げ わかめスープ	牛乳,豚もも,なると,うずら卵,きびなご,わかめ	蒸し中華めん,なたね油,ごま油,三温糖,かたくり粉,ごま	にんにく,しょうが,たけのこ,干し椎茸,にんじん,はくさい,ねぎ,たけのこ,セロリー	757 kcal 30.2 g
28水	チキンカレー	○	やさいサラダ ブドウゼリー	牛乳,鶏もも,テンメンジャン	米,はいが精米,じゃがいも,なたね油,小麦粉,はちみつ,ごま油,三温糖	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,ねぎ,セロリー,きゅうり,キャベツ,とうもろこし,ぶどうゼリー	833 kcal 22.8 g
29木	シナモントースト	○	頑張るぞートマトスープ フライドポテト	牛乳,ベーコン,ひよこめ	食パン,マーガリン,グラニュー糖,シエルマカロニ,なたね油,じゃがいも,揚げ油	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー,しょうが,トマト缶詰	806 kcal 22.2 g
30金	スタミナ焼き肉丼	○	たぬき汁 冷凍みかん	牛乳,豚ばら,豚もも,赤みそ,白みそ	米,おおむぎ,なたね油,三温糖,こんにゃく,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,だいこん,ごぼう,ねぎ,冷凍みかん	755 kcal 23.5 g

※ 食材の都合に余栄、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されているのでご覧ください。

