



令和7年度 6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	1食分 たんぱく質
4 水	歯と口の健康習慣メニュー			牛乳,たまご,鶏もも,かまぼこ,打ち豆,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,はいが精米,米ぬか油,三温糖	玉葱,干し椎茸,糸みつば,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,アンデスメロン	786 kcal 31.4 g
	親子丼	○	打ち豆汁メロン				
5 木	歯と口の健康習慣メニュー			牛乳,わかめ,いか,豚もも,油揚げ,鶏もも,なるこ	米,米粉,かたくり粉,米ぬか油,三温糖,米ぬか油	ねぎ,にんにく,しょうが,チンゲンツアイ,もやし,にんじん,たけのこ,こまつな	771 kcal 32.8 g
	わかめご飯	○	イカのチリソース チンゲン菜の炒めもの 中華スープ				
6 金	チキンライス	○	コーンポタージュ 青大豆サラダ	牛乳,鶏もも,生クリーム	米,米ぬか油,小麦粉,有塩バター,ごま油,三温糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム,セロリー,にんにく,とうもろこし缶詰(ｸﾞﾘｰﾝ),とうもろこし,パセリ,えだまめ,キャベツ	802 kcal 22.9 g
9 月	歯と口の健康習慣メニュー			牛乳,干ひじき,おかか,豚肩ロース,豚もも,揚げボール,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,はいが精米,米ぬか油,三温糖,白いりごま,糸こんにゃく,じゃがいも	玉葱,にんじん,さやいんげん,えのきたけ,はくさい,こまつな,ねぎ	753 kcal 26.4 g
	ごはん	○	ひじきのふりかけ カレー肉じゃが 青菜のみそ汁				
10 火	小金井はしの日・入梅メニュー			牛乳,しおこんぶ,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,小麦粉,パン粉,米ぬか油	きゅうり,かぶ,だいこん,ねぎ	889 kcal 29.3 g
	ゆかりご飯	○	いわしフライ きゅうりとかぶのあっさりづけ 大根のみそ汁				
16 月	世界の料理(アメリカ)			牛乳,ベーコン,ウィンナー,ピザチーズ	米,米ぬか油,じゃがいも,マヨネーズ(卵不使用),アルファベットマカロニ,オリーブ油	玉葱,にんにく,しょうが,セロリー,赤ピーマン,青ピーマン,トマト缶詰,とうもろこし,パセリ,にんじん,キャベツ,さやいんげん	769 kcal 22.3 g
	ジャンバラヤ	○	ポテトのマヨネーズ焼き ABCスープ				
17 火	ミルクパン	○	ルバーブジャム レンズ豆のシチュー ジャガイモばりばりサラダ	牛乳,レンズまめ,豚ばら,豚もも	ミルクパン,グラニュー糖,じゃがいも,オリーブ油,ごま油,三温糖	ルバーブ,レモン,玉葱,にんじん,にんにく,トマトジュース,トマト缶詰,パセリ,キャベツ,だいこん	748 kcal 26.2 g
18 水	七こく米いりごはん	○	豆じゃこ 魚の照り焼き 辛子和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳,大豆,かえり煮干,まさば,木綿豆腐,生わかめ,白みそ,赤みそ	米,雑穀ミックス,かたくり粉,三温糖	しょうが,にんじん,こまつな,はくさい,ねぎ	776 kcal 36.4 g
19 木	鹿児島県メニュー			牛乳,たまご,鶏むね肉,刻みのり,鶏もも,さつま揚げ	米,三温糖,米ぬか油	生しいたけ,たくあん,干し大根漬,しょうが,こねぎ,にんじん,だいこん,さやいんげん,冷凍みかん	750 kcal 27.6 g
	けいはん	○	さつま揚げと根菜の煮物 冷凍みかん				
20 金	スパゲティナポリタン	○	野菜スープ ルバーブクラムブル	牛乳,豚もも,ウィンナー,粉チーズ,鶏もも,たまご	スパゲティ,米ぬか油,有塩バター,グラニュー糖,小麦粉	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,マッシュルーム,キャベツ,しょうが,ねぎ,ルバーブ	783 kcal 28.8 g
23 月	麦ごはん	○	ホイコーロー 中華風コーンスープ	牛乳,豚もも,豚ばら,鶏もも,たまご	米,おおむぎ(押麦),米ぬか油,かたくり粉,ごま油	しょうが,青ピーマン,にんじん,キャベツ,にんにく,ねぎ,とうもろこし,とうもろこし缶詰(ｸﾞﾘｰﾝ),ほうれんそう	773 kcal 27.7 g
24 火	小金井和食の日メニュー			牛乳,トラウトサーモン,スライスチーズ,おかか,豚もも,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,米ぬか油,三温糖,米ぬか油,春巻きの皮,じゃがいも	とうもろこし,しそ葉,にんじん,こまつな,はくさい,だいこん,ねぎ	812 kcal 31.8 g
	もろこしごはん	○	魚の包みあげ おかかあえ 小金井やさいのみそ汁				
25 水	沖縄県メニュー			牛乳,豚ばら,刻み昆布,ボークハム,木綿豆腐,たまご,おかか,もずく	米,米ぬか油,三温糖	しょうが,にんじん,にがうり,えのきたけ,ねぎ,カットパイ	794 kcal 27.3 g
	ししじゅーしー	○	ゴーヤチャンプルー もずくスープ 冷凍パイ				
26 木	小金井とうもろこし			牛乳,豚ひき肉,ひきわり大豆,赤みそ,鶏もも	蒸し中華めん,米ぬか油,三温糖,かたくり粉,ごま油,緑豆はるさめ	玉葱,にんじん,干し椎茸,ねぎ,にんにく,しょうが,もやし,きゅうり,とうがんとろもろこし	800 kcal 28.4 g
	ジャージャー麺	○	とうがんスープ 蒸しとうもろこし				
27 金	ポークカレー	○	ツナサラダ オレンジ	牛乳,豚もも,ツナ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞｲﾄ),テンメンジャン	米,はいが精米,米ぬか油,じゃがいも,小麦粉,はちみつ,ごま油,三温糖	セロリー,玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,ねぎ,レモン,キャベツ,とうもろこし,バレンシアオレンジ	814 kcal 25.2 g
30 月	マーガリンパン	○	いかフライ ゆでキャベツ ポテトスープ 河内晩柑	牛乳,いか,ベーコン	マーガリンパン,小麦粉,パン粉,米ぬか油,じゃがいも,オリーブ油	キャベツ,玉葱,にんじん,青ピーマン,セロリー,河内晩柑	772 kcal 31.8 g

※ 食材の都合に余米、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。

小金井の食べ物



小金井の畑でとれた野菜を給食に使っています。
 (今月使うもの)
 ルバーブ、とうもろこし、だいこん、にんじん、こまつな、じゃがいも



だ液のはたらき