



令和7年度 7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杯分 - たんぱく質
半夏生メニュー				牛乳,たまご,油揚げ,豚もも,豚ばら,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,米ぬか油,三温糖,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,しょうが,えだまめ,だいこん,さやいんげん,ごぼう,ほうれんそう,ねぎ,冷凍みかん	751 kcal 29.3 g
1火	たこめし	○	豚肉と大根の煮物 豚汁 冷凍みかん				
2水	マーボー豆腐丼	○	ワンタンスープ オレンジ	牛乳,豚ひき肉,大豆,八丁みそ,赤みそ,テンメンジャン,木綿豆腐,豚もも	米,押麦,米ぬか油,三温糖,かたくり粉,ごま油,ワンタンの皮	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,ねぎ,にら,もやし,はくさい,干し椎茸,セロリー,パレンシアオレンジ	778 kcal 29.8 g
3木	ツナマヨチーズトースト	○	ラタトゥイユ コーンポテト	牛乳,スライスチーズ,ツナ缶詰(油漬),レークリイト,ベーコン	食パン,マヨネーズ(卵不使用),オリーブ油,じゃがいも,米ぬか油	玉葱,なす,ズッキーニ,黄ピーマン,トマト缶詰,にんにく,セロリー,とうもろこし,パセリ	749 kcal 24.9 g
4金	麦ごはん	○	豚肉のしょうが野菜炒め ゆで枝豆 ふわふわ卵の村雲汁	牛乳,豚もも,豚肩ロース,赤みそ,木綿豆腐,鶏もも,たまご	米,押麦,三温糖,米ぬか油,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし,キャベツ,えだまめ,ねぎ,こまつな	765 kcal 32.7 g
七夕メニュー				牛乳,油揚げ,たまご,刻みのり,星形かまぼこ,鶏もも,絹ごし豆腐,こんにゃく	米,三温糖,米ぬか油,白いりごま,そうめん,サイダーゼリー,ブドウゼリー	かんぴょう,干し椎茸,にんじん,さやいんげん,オクラ,パインアップル(缶詰)	759 kcal 23.2 g
7月	ちらし寿司	○	七夕汁 きらきら七夕パンチ				
8火	新しょうがごはん	○	魚の照り焼き 揚げなすと豚肉のみそ炒め さつま汁	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,まさば,豚ひき肉,赤みそ,鶏もも,白みそ	米,米ぬか油,三温糖,かたくり粉,板こんにゃく,さつま芋	しょうが,さやいんげん,なす,にんじん,ねぎ,だいこん,ぶなしめじ	830 kcal 34.8 g
9水	夏野菜の米粉カレーライス	○	糸寒天入りサラダ スイカ	牛乳,豚ばら,豚もも,糸寒天	米,押麦,じゃがいも,米ぬか油,米粉,ごま油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,かぼちゃ,オクラ,だいこん,とうもろこし,すいか	805 kcal 22.4 g
10木	ソースやきそば	○	白玉だんご入り中華スープ ヨーグルト	牛乳,豚ばら,豚もも,あおのり,鶏もも,なると,ヨーグルト	蒸し中華めん,米ぬか油,白玉団子	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,玉葱,たけのこ,ねぎ,チンゲンツァイ,ぶなしめじ,きくらげ	752 kcal 26.5 g
小金井はしの日				牛乳,ぎんざげ,凍り豆腐,鶏もも,木綿豆腐	米,はいが精米,かたくり粉,三温糖,板こんにゃく,米ぬか油,ごま油	だいこん,こまつな,かぼちゃ,ねぎ	783 kcal 33.2 g
11金	はいが米いりごはん	○	魚の塩焼き 高野豆腐の揚げ煮 夏やさいのけんちん汁				
14月	わかめごはん	○	ししゃもの南蛮漬け きんぴらごぼう 春雨スープ	牛乳,わかめ,ししゃも,豚もも,鶏もも	米,はいが精米,かたくり粉,米ぬか油,三温糖,糸こんにゃく,はるさめ,ごま油	玉葱,にんじん,ごぼう,とうがらし,ねぎ,もやし,干し椎茸,えのきたけ,はくさい,しょうが	784 kcal 30.1 g
15火	タコライス	○	鶏肉と冬瓜のさっぱりスープ ポパイソー 冷凍もも	牛乳,豚ひき肉,粉チーズ,鶏もも	米,米ぬか油	玉葱,青ピーマン,赤ピーマン,にんにく,キャベツ,にんじん,えのきたけ,とうがらし,しょうが,葉ねぎ,ほうれんそう,とうもろこし,冷凍もも	776 kcal 30.3 g
16水	麦ごはん	○	油淋鶏 莖わかめのさっぱり炒め サンラータン	牛乳,鶏もも,くきわかめ,鶏ささ身,木綿豆腐,たまご	米,おおむぎ,かたくり粉,米粉,米ぬか油,三温糖,ごま油,白いりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,もやし,にんじん,きくらげ,たけのこ	799 kcal 33.2 g
17木	パインパン	セレクト	ポトフ パンネのトマトソース	牛乳,ベーコン,豚もも,ウィンナー,ひよこまめ	パインパン,じゃがいも,米ぬか油,オリーブ油,パンネマカロニ	みかん,グレープフルーツ,にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー,しょうが,レモン,にんにく,トマト缶詰	784 kcal 28.3 g

※ 食材の都合により、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)
 なす,にんじん,こまつな,きゃべつ

