



令和7年度 8・9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人分 たんぱく質
8/29 金	チキンカレー	○	やさいサラダ 冷凍みかん	牛乳、鶏もも	米、はいが精米、なたね油、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、キャベツ、とうもろこし、冷凍みかん	810 kcal 21.8 g
9/1 月	防災メニュー たくあんとお揚げのごはん			牛乳、油揚げ、豚ばら、鶏もも	米、三温糖、なたね油、かたくり粉、防災用全かゆ、白玉粉	たくあん、だいこん、さやいんげん、にんじん、えのきたけ、はくさい、ねぎ、こまつな	814 kcal 27.7 g
2 火	麦ごはん	○	ホイコーロー 中華風コンスープ	牛乳、豚もも、豚ばら、鶏もも、たまご	米、おおむぎ、なたね油、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、ほうれんそう	769 kcal 27.7 g
3 水	きな粉揚げパン	○	ポークビーンズ 青菜とコーンのソテー	牛乳、きな粉、いんげんまめ、豚もも、ベーコン	ミルクパン、なたね油、上白糖、じゃがいも、なたね油、塩バター	セロリー、玉葱、にんじん、しょうが、ほうれんそう、とうもろこし	824 kcal 30.3 g
4 木	とうふの旨煮丼	○	きびなご唐揚げ ぶどう	牛乳、木綿豆腐、豚もも、豚ばら、むきえび、きびなご	米、はいが精米、なたね油、ごま油、かたくり粉	しょうが、こまつな、玉葱、にんじん、干し椎茸、はくさい、ぶどう	762 kcal 31.1 g
5 金	チキンライス	○	イタリアンスープ ツナとわかめのサラダ	牛乳、鶏もも、粉チーズ、たまご、わかめ、ツナ缶詰(油漬ルーグライド)	米、なたね油、じゃがいも、パン粉、ごま油、三温糖	にんじん、玉葱、マッシュルーム、とうもろこし、こまつな、セロリー、しょうが、だいこん	751 kcal 27.2 g
9 火	重陽の節句メニュー 油麩入りの豚すき焼き丼			牛乳、豚もも、鶏もも、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、押麦、しらたき、焼きふ(油ふ)、なたね油、三温糖、じゃがいも、こんにゃく、ごま油	玉葱、はくさい、ねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、きくの花、だいこん、ごぼう	763 kcal 30.3 g
10 水	しょうゆつけめん	○	ナムル 煮卵 梨	牛乳、豚ばら、焼き豚、なると、たまご	蒸し中華めん、なたね油、ごま油、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、ねぎ、こまつな、なし	749 kcal 28.9 g
11 木	小金井はしの日 ごはん			牛乳、ぎんざけ、豚もも、豆乳、赤みそ、白みそ	米、はいが精米、こんにゃく、じゃがいも、なたね油、三温糖、ごま油、さといも	にんじん、しょうが、にんにく、さやいんげん、だいこん、ごぼう、ねぎ	753 kcal 30.1 g
12 金	ゆかりごはん	○	ししゃもフライ じゃべつソテー 豚汁	牛乳、ししゃも、豚もも、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、小麦粉、パン粉、なたね油、こんにゃく、じゃがいも	キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	761 kcal 29.4 g
13 土	チリビーンズライス	○	さつまいものぼろぼろサラダ	牛乳、豚ひき肉、大豆	米、米ぬか油、三温糖、さつまいも、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマト缶詰(ジュース)、キャベツ、とうもろこし	800 kcal 25.9 g
16 火	ごはん	○	のり佃煮 肉じゃが 大根としめじの味噌汁	牛乳、刻みりの、豚もも、揚げポール、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、三温糖、糸こんにゃく、じゃがいも、米ぬか油	玉葱、にんじん、さやいんげん、ぶなしめじ、だいこん	773 kcal 28.2 g
17 水	長野県メニュー わかめごはん			牛乳、わかめ、鶏もも、豚もも	米、はいが精米、かたくり粉、なたね油、三温糖、白すりごま、はるさめ、なたね油、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、はくさい、ほうれんそう、ねぎ、もやし、干し椎茸	789 kcal 28.1 g
18 木	ベーコンとキノコのピラフ	乳酸菌飲料	米粉のクリームシチュー ぶどう	乳酸菌飲料、ベーコン、鶏もも、ピザチーズ、牛乳、生クリーム	米、オリーブ油、じゃがいも、なたね油、米粉	ぶなしめじ、マッシュルーム、エリンギ、玉葱、にんにく、にんじん、セロリー、ブロッコリー、ぶどう	754 kcal 18.7 g
19 金	お彼岸メニュー きつねうどん			牛乳、油揚げ、鶏もも、いか、鶏もも	うどん、三温糖、米ぬか油、小麦粉、なたね油、こんにゃく、さといも	こまつな、ねぎ、にんじん、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、れんこん、さやいんげん	773 kcal 34.5 g
22 月	ごはん	○	骨太ふりかけ 肉豆腐 きのこたっぷりみそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ、おかか、刻み昆布、豚もも、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、生わかめ	米、はいが精米、白いりごま、三温糖、糸こんにゃく、焼きふ(油ふ)、なたね油	玉葱、ねぎ、さやいんげん、えのきたけ、ぶなしめじ、生しいたけ	749 kcal 32.2 g
24 水	小金井和食の日 秋の香りごはん			牛乳、鶏もも、油揚げ、さば、赤みそ、木綿豆腐	米、もち米、米ぬか油、三温糖、さといも、板こんにゃく	まいたけ、ぶなしめじ、にんじん、干し椎茸、しょうが、こまつな、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ	750 kcal 34.0 g
25 木	秋なすのミートスパゲッティ	○	魚のみそ焼き 辛子和え けんちん汁	牛乳、豚ひき肉、大豆、レンズまめ、ベーコン	スパゲッティ、なたね油	にんにく、パセリ、セロリー、玉葱、にんじん、なす、キャベツ、しょうが、なし	861 kcal 33.2 g
26 金	きびごはん	○	揚げ鶏と野菜の甘酢あん 中華スープ	牛乳、鶏もも、なると	米、きび、かたくり粉、なたね油、三温糖、米ぬか油、ごま油	しょうが、玉葱、にんじん、れんこん、たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、メンマ、ねぎ、チンゲンツァイ、きくらげ	751 kcal 24.4 g
29 月	インドメニュー ターメリックライス			牛乳、豚ひき肉、大豆、ひよこまめ、いんげんまめ	米、なたね油、じゃがいも、ぎょうざの皮、三温糖	玉葱、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、パセリ、とうがらし、キャベツ、だいこん	826 kcal 23.6 g
30 火	卵入りキムチチャーハン	○	もやしとトックのスープ 大学芋	牛乳、豚もも、たまご	米、押麦、なたね油、三温糖、ごま油、トック、さつまいも、はちみつ、黒いりごま	はくさい(キムチ漬け)、ねぎ、にんじん、にら、もやし、こまつな、干し椎茸、セロリー、しょうが	775 kcal 26.7 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。

