



令和7年度10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
1 水	和風ｽｰﾌﾟｽﾊﾞｳﾞｪﾃﾃﾞｨ	○	温野菜サラダ てづくりアップルパイ	牛乳、ベーコン、刻みのみり	ｽﾊﾞｳﾞｪﾃﾃﾞｨ、ｵﾘｰﾌﾞ油、じゃがいも、 なたね油、ごま油、三温糖、パイ皮、グラ ニュー糖	にんにく、玉葱、にんじん、えのきたけ、 ぶなしめじ、マッシュルーム、プロッコ リｰ、りんご、レモン(果汁)	749 kcal 23.2 g
2 木	ゆかりご飯	○	さばの竜田揚げ 辛子和え 根菜のとりみ汁	牛乳、さば、鶏もも、油揚げ	米、かたくり粉、揚げ油、米ぬか油、しら たき	しょうが、にんじん、はくさい、こまつ な、ごぼう、ぶなしめじ、だいこん、ねぎ	772 kcal 29.1 g
3 金	七穀米いりご飯	○	家常豆腐 春雨のスープ みかん	牛乳、生揚げ、豚もも、テンメンジャン、 鶏ももコマ	米、七穀穀、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、チンゲンツァイ、みかん	774 kcal 28.8 g
6 月	十五夜メニュー			牛乳、鶏ひき肉、ひきわり大豆、たまご、 油揚げ、白みそ、赤みそ、絹ごし豆腐	米、なたね油、三温糖、さといも、白玉粉、 黒砂糖	しょうが、さやいんげん、にんじん、だい こん、ぶなしめじ、ねぎ、かぼちゃ	751 kcal 28.3 g
7 火	おさつトースト	○	ミネストローネスープ キャベツとコーンのサラダ	牛乳、生クリーム、ベーコン、豚もも、い んげんまめ	食パン、さつまいも、上白糖、有塩バ ター、黒いりごま、じゃがいも、シュルマ カロニ、米ぬか油、三温糖、オリーブ油	にんじん、玉葱、キャベツ、セロリー、 しょうが、パセリ、とうもろこし、にんに く	748 kcal 26.7 g
8 水	秋のポークカレー	○	ツナサラダ シャインマスカット	牛乳、豚もも、まぐろ缶詰	米、はいが精米、なたね油、じゃがいも、 さつまいも、なたね油、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、ごぼう、ねぎ、レモン、キャベ ツ、とうもろこし、シャインマスカット	838 kcal 24.8 g
9 木	世界の料理(韓国)			牛乳、豚ばら、豚もも、たまご、絹ごし豆 腐、豚ひき肉、ひきわり大豆、赤みそ	米、玄米、ごま油、米粉、かたくり粉、三温 糖	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、 はくさい(キムチ漬け)、干し椎茸、セロ リー、ねぎ、こまつな、とうもろこし、玉 葱、にら、切干だいこん、だいこん	776 kcal 24.3 g
10 金	目の愛護デー・小金井はしの日			乳酸菌飲料(ブルーベリー味)、さんま、 おかか、豚ももコマ、豚ばら、木綿豆腐、 白みそ、赤みそ	米、じゃがいも、板こんにゃく、なたね油	だいこん、こまつな、にんじん、はくさい、 えのきたけ、ごぼう、ねぎ	752 kcal 25.4 g
14 火	高菜チャーハン	○	さんまの塩焼き 大根おろし 野菜のおかかあえ 豚汁	牛乳、豚ばら、ちりめんじゃこ、鶏ひき肉	米、米ぬか油、白いりごま、なたね油、か たくり粉、はるさめ、ごま油	にんじん、ねぎ、たかな漬、しょうが、干 し椎茸、はくさい、こまつな、みかん	749 kcal 24.3 g
15 水	小金井はちみつトース	○	白菜と肉団子のスープ みかん	牛乳、ベーコン、豚もも、ウィンナー、ひ よこめめ、大豆	食パン、マーガリン、はちみつ、じゃがい も、米ぬか油、なたね油、かたくり粉	にんじん、玉葱、キャベツ、セロリー、 しょうが、レモン	836 kcal 29.8 g
16 木	こぎつねごはん	○	ポトフ パンチビーンズポテト	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、たまご、木綿豆 腐、白みそ、赤みそ、生わかめ	米、米ぬか油、三温糖	にんじん、しょうが、さやいんげん、こね ぎ、だいこん、玉葱	751 kcal 30.6 g
17 金	わかめご飯	○	ねぎとしょうがの厚焼き卵焼き 大根おろし わかめと玉ねぎみそ汁	牛乳、炊き込みわかめ、ししゃも、あおの り、鶏もも、白みそ、赤みそ	米、小麦粉、なたね油、米ぬか油、さとい も、しらたき	にんじん、はくさい、こまつな、えのきた け、ぶなしめじ、ねぎ	748 kcal 30.0 g
21 火	黒砂糖パン(渦巻き)	○	ししゃもの磯辺揚げ 青菜の浸し 芋煮汁	牛乳、鶏もも、ピザチーズ、ベーコン	シュルマカロニ、なたね油、小麦粉、有塩 バター	玉葱、にんじん、マッシュルーム、セロ リー、キャベツ、パセリ、しょうが	833 kcal 29.6 g
22 水	ご飯	○	マカロニグラタン ジュリアンスープ	牛乳、ちりめんじゃこ、おかか、刻み昆 布、豚ひき肉、ひきわり大豆、油揚げ、白 みそ、赤みそ	米、はいが精米、白いりごま、三温糖、 じゃがいも、かたくり粉、なたね油	にんじん、玉葱、だけのこと(水煮)、干し椎 茸、さやいんげん、こまつな、はくさい	779 kcal 27.8 g
23 木	開校記念お祝いメニュー			牛乳、あすき、鶏もも、油揚げ、豚もも、な ると	米、もち米、黒いりごま、かたくり粉、な たね油、ごま油、三温糖	しょうが、にんにく、切干だいこん、に んじん、だいこん、干し椎茸、こまつな	772 kcal 28.1 g
24 金	お赤飯			○	鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 お祝いすまし汁		
27 月	小松菜と豚肉のしょうが炒め けんちん汁			牛乳、さば、赤みそ、豚もも、鶏もも、木綿 豆腐	米、さつまいも、白いりごま、三温糖、な たね油、さといも、こんにゃく、米ぬか油	しょうが、こまつな、キャベツ、にんに く、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	749 kcal 34.9 g
28 火	親子丼	○	だまこ汁 かき	牛乳、たまご、鶏もも、かまぼこ	米、はいが精米、なたね油、三温糖、だま こ団子、板こんにゃく	玉葱、干し椎茸、糸みつば、ごぼう、にん じん、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、しょ うが、かき	784 kcal 28.8 g
29 水	マーガリンパン	○	白身魚フライ ゆでキャベツ ポテトスープ	牛乳、メルルーサ、ベーコン、ひよこめめ	マーガリンパン、小麦粉、パン粉、なたね 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	747 kcal 30.9 g
30 木	ハヤシライス	○	やさいサラダ 手作りドレッシング りんご	牛乳、豚もも	米、押麦、なたね油、小麦粉、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、キャベツ、きゅうり、と うもろこし、りんご	790 kcal 22.7 g
31 金	ご飯	○	スタミナ炒め ワンタンスープ	牛乳、豚ばら、豚もも、赤みそ、テンメン ジャン、鶏もも	米、なたね油、三温糖、白いりごま、ワン タンの皮、ごま油	キャベツ、にら、にんじん、玉葱、にんに く、しょうが、干し椎茸、はくさい、もやし 、こまつな、ねぎ	768 kcal 27.6 g
31 金	ハロウィンメニュー			牛乳、豚もも、ウィンナー、鶏もも、たま ご	ｽﾊﾞｳﾞｪﾃﾃﾞｨ、なたね油、小麦粉、上白 糖、無塩バター	にんにく、玉葱、にんじん、青ピーマン、 マッシュルーム、セロリー、だいこん、は くさい、しょうが、かぼちゃ	795 kcal 29.8 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。

