



令和7年度11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1日 たんぱく質
4 火	麦ごはん	○	ブルコギ風 もやしのナムル サンラータン(卵入り)	牛乳,豚もも,豚ばら,鶏もも,木綿豆腐, たまご	米,押麦,三温糖,ごま油,米ぬか油,白い りごま,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,は くさい,にら,もやし,こまつな,セロ リー,ねぎ,たけのこ	755 kcal 29.6 g
5 水	柏パン	○	ポテトコロケ ゆでキャベツ 野菜スープ	牛乳,豚ひき肉,鶏もも	マーガリンパン,じゃがいも,ポテトバ ウダー,米ぬか油,小麦粉,パン粉,揚げ 油	にんじん,玉葱,キャベツ,はくさい,さ やいんげん,セロリー,しょうが,ねぎ	773 kcal 24.2 g
6 木	ターメリックライス	○	鶏肉と大豆のトマト煮 かぶと白菜のスー りんご	牛乳,大豆,鶏もも,ベーコン,豚もも	米,米ぬか油,じゃがいも,三温糖,オ リーブ油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,ね ぎ,かぶ,はくさい,こまつな,セロリー, りんご	771 kcal 26.5 g
7 金	立冬メニュー			牛乳,鶏もも,油揚げ,まさば,豚もも	米,もち米,ごま油,こんにゃく,なたね 油,三温糖,さといも,かたくり粉	ぶなしめじ,にんじん,えだまめ,ゆず, ごぼう,とうがらし,だいこん,ねぎ	749 kcal 33.4 g
	吹き寄せごはん	○	さばの柚庵焼き 五目きんぴらごぼう のっぺい汁				
10 月	ゆかりごはん	○	おでん ワカサギのから揚げ ごま和え	牛乳,鶏もも,焼き竹輪,揚げボール,つ みれ,うすら卵,こんぶ,がんもどき,わ かさぎ	米,はいが精米,さといも,こんにゃく, 米ぬか油,かたくり粉,米粉,揚げ油,三 温糖,白すりごま	だいこん,にんじん,はくさい,ほうれん そう	748 kcal 29.0 g
11 火	小金井はしの日			牛乳,さんま,豚もも,鶏もも	米,米ぬか油,かたくり粉,米粉,三温糖, 糸こんにゃく,じゃがいも,ごま油,きり たんぼ	ごぼう,にんじん,しょうが,さやいんげ ん,にんにく,だいこん,ぶなしめじ,ね ぎ	817 kcal 24.6 g
	秋色さんまごはん	○	じゃがいものピリ辛炒め きりたんぼ汁				
17 月	ごはん	○	ひじきのふりかけ カレー肉じゃが ふわふわ卵の村雲汁	牛乳,干ひじき,おかか,豚肩ロースコ マ,豚もも,揚げボール,木綿豆腐,鶏も も,たまご	米,はいが精米,米ぬか油,三温糖,白い りごま,こんにゃく,じゃがいも,かたく り粉	玉葱,にんじん,さやいんげん,ねぎ,ほ うれんそう	786 kcal 29.1 g
18 火	パプリカライスの えびクリームかけ	○	温野菜サラダ 早香(かんきつ類)	牛乳,むきえび,鶏もも,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,早香(か んきつ類)	749 kcal 24.3 g
19 水	麦ごはん	○	豚バラ大根 納豆 さつま汁	牛乳,豚もも,豚ばら,糸引納豆,鶏もも, 赤みそ,白みそ	米,おおむぎ,こんにゃく,米ぬか油,三 温糖,さつまいも	にんじん,だいこん,さやいんげん,ねぎ	780 kcal 27.1 g
20 木	みそラーメン	○	ジャンボ餃子 ヨーグルト	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,ひきわり大豆, ヨーグルト	蒸し中華めん,米ぬか油,ごま油,ぎょう ざの皮,かたくり粉,揚げ油	にんにく,しょうが,にんじん,もやし, キャベツ,にら,ねぎ,とうもろこし,玉 葱	911 kcal 31.0 g
21 金	世界の料理(アメリカ)			牛乳,ベーコン,ウィンナー,鶏もも	米,有塩バター,米ぬか油,シェルマカロ ニ,米粉,さつまいも,グラニュー糖,無 塩バター	トマトフォンデュ缶,にんにく,しょう が,玉葱,セロリー,青ピーマン,赤ピー マン,トマト缶詰(ダイス),にんじん, とうもろこし缶詰,りんご	748 kcal 20.6 g
	ジャンバラヤ	○	コーンチャウダー りんごとサツマイモのオープン焼き				
25 火	和食の日			牛乳,さば,赤みそ,油揚げ,豚もも,木綿 豆腐,白みそ	米,もち米,三温糖,さつまいも,日本ぐ り,じゃがいも,こんにゃく,米ぬか油	しょうが,こまつな,はくさい,にんじ ん,ごぼう,だいこん,ねぎ	749 kcal 32.3 g
	栗とさつまいものご飯	○	さばの味噌煮 小金井野菜の煮浸し 具沢山みそ汁				
26 水	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,米ぬか 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	751 kcal 27.3 g
27 木	ごはん	○	いかのかりん揚げ 青梗菜のニンニク炒め 白玉団子いり中華スープ	牛乳,いか,鶏ひき肉,鶏もも,なると	米,はいが精米,かたくり粉,米粉,揚げ 油,米ぬね油,白玉粉	しょうが,ねぎ,にんにく,キャベツ,チ ンゲンツアイ,にんじん,はくさい,きく らげ	763 kcal 31.8 g
28 金	チキンカレー	○	やさいサラダ 手作りフルーツゼリー	牛乳,鶏もも,寒天	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,上白 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,パインアップル(缶詰),オレンジ ジュース	852 kcal 21.9 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。

今月の給食



7日 立冬メニュー

旧暦で、冬の始まりをあらわす立冬は、冬支度を始める時期ともいわれます。給食では、冬に備えて、体を温める根菜類のだいこんやごぼう、旬のゆずを使った献立にしました。

21日 世界の料理(アメリカ)

今月はアメリカ料理を紹介します。ルイジアナ州の郷土料理、ジャンバラヤはスパイシーな炊き込みご飯です。そしてチャウダーは、具材がたっぷりの濃厚なスープで、特にアメリカ東海岸のニューイングランド地方が発祥として有名です。

25日 和食の日

「和食の日」は、11月24日です。これは、「いい(11)日本食(24)」の語呂合わせに由来しており、日本の伝統的な食文化である「和食」について、その重要性を再認識し、保護・継承を推進するために制定されました。季節を感じる栗やさつまいも、サバ使い、小金井野菜のこまつななどもたっぷり使った給食です。

