



# 8・9月 予定献立表



令和5年度

小金井市立東中学校

日	学期	主菜	おかず	献立の中心・ 肉や魚になる	献立の中心・ 肉や魚にならない	献立の中心・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
29	火	キムチチャーハン	肉だんごスープ フルーツゼリーパンチ	牛乳、豚もも肉、たまご 鶏ひき肉	米、おおむぎ(押麦)、なたね油、三温糖 ごま油、かたくり粉、緑豆はるさめ ぶどうゼリー はちみつレモンゼリー	はくさいキムチ漬け、ねぎ、しょうが 干し椎茸、にんじん、はくさい ごまつな みかん缶、パイナップル缶	781 kcal 26.2 円
30	水	親子丼	田舎汁 なし	牛乳、鶏もも肉、たまご、油揚げ 赤みそ、白みそ	★じゃがいも 米、三温糖、なたね油	玉葱、糸みつば、ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ、ほうれんそう、なし	833 kcal 30.9 円
31	木	ごはん	鯖の味噌漬け焼き 五目豆 かきたま汁	牛乳、さば、赤みそ、白みそ、大豆 こんぶ、鶏もも肉、木綿豆腐 たまご、かつお削り節	米、三温糖、なたね油、板こんにやく かたくり粉	しょうが、ねぎ、にんじん、干し椎茸 ほうれんそう	818 kcal 37.5 円
1	金	なすとトマトのスパゲティ	バリバリゆで野菜 パインと紅茶のマフィン	牛乳、豚もも肉、ベーコン、たまご	スパゲティ、オリーブ油、有塩バター なたね油、三温糖、ワントンの皮 マーガリン、上白糖 薄力粉、砂糖	★なす にんにく、玉葱、トマト、キャベツ きゅうり、にんじん、パイン缶	897 kcal 26.3 円
4	月	鶏五目ごはん	魚の東煮 野菜のからし風味 味噌汁	牛乳、鶏もも肉、油揚げ メルルーサ、木綿豆腐、わかめ 赤みそ、白みそ	米、糸こんにやく、なたね油、三温糖 かたくり粉、米粉、白いりごま 上白糖、ごま油	★ごまつな にんにく、ごぼう、しょうが、もやし ねぎ	787 kcal 35.8 円
5	火	ブルコギ丼	カレーポテト ピリ辛きゅうり	牛乳、豚もも肉、大豆	★じゃがいも 米、おおむぎ(押麦)、なたね油 三温糖、ごま油、白いりごま かたくり粉	★たまねぎ もやし、にら、にんじん、なし、しょうが にんにく、きゅうり	805 kcal 28.1 円
6	水	天丼(いか・さつまいも)	青菜の煮ひたし 澄まし汁	牛乳、いか、鶏もも肉	米、さつまいも、小麦粉、なたね油 三温糖	★ごまつな キャベツ、にんじん、えのきたけ だいこん	779 kcal 27.7 円
7	木	ラグビーWC 開催国フランス ソフトフランス	チキンのフリカッセ マッシュポテト ジュリアンスープ	牛乳、鶏もも肉、クリーム ベーコン	★じゃがいも リトファカ、オリーブ油 有塩バター	★たまねぎ ぶなしめじ、マッシュルーム にんにく、にんじん、キャベツ パセリ	751 kcal 28.6 円
8	金	ラグビーWC vs 千代田 ごはん	ポジョアルペハド さつまいものバリバリサラダ ぶどう	牛乳、鶏もも肉	★さつまいも 米、オリーブ油、なたね油 ワントンの皮	★たまねぎ にんにく、にんじん、ねぎ、セロリー ホールトマト缶、グリーンピース きゅうり、ぶどう	807 kcal 22.6 円
11	月	ジャージャーめん	いかと野菜のごまサラダ 冷凍みかん	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ いか、生わかめ	蒸し中華めん、なたね油、三温糖 かたくり粉、ごま油 白いりごま、上白糖	にんじん、玉葱、だけのこ、干し椎茸 にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり、冷凍みかん	840 kcal 31.6 円
12	火	ごはん	ししゃものりフライ きゃべつの甜麺醤炒め 鶏ごぼ汁	牛乳、ししゃも、たまご、あおのり 豚もも肉、鶏もも肉、木綿豆腐 油揚げ、赤みそ、白みそ	★じゃがいも 米、小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥) なたね油、ごま油	キャベツ、にんじん、青ピーマン にんにく、だいこん、ごぼう、ねぎ	835 kcal 34.0 円
13	水	ドライカレーライス	コーンと野菜のサラダ ヨーグルトポンチ	牛乳、豚ひき肉、大豆、ヨーグルト	米、なたね油、三温糖、小麦粉、上白糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ごぼう 青ピーマン、トマト缶、キャベツ どうもろこし、きゅうり、きやいんげん みかん缶、パイナップル缶、もも缶、りんご缶	869 kcal 26.5 円
14	木	わかめとちりめんのごはん	肉じゃが 春雨と竹の子の中華炒め	牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ 豚もも肉、揚げボール、豚ひき肉 むきえび	★じゃがいも 米、おおむぎ(押麦)、なたね油 三温糖、緑豆はるさめ、ごま油	★ごまつな 玉葱、にんじん、さやいんげん だけのご	824 kcal 30.7 円
15	金	ラグビーWC vs イングランド ココアパン	フィッシュ&チップス スコッチブロス	牛乳、まだら、たまご、調理牛乳 ひよこめ、鶏もも肉 ベーコン	★じゃがいも ココアパン、なたね油、小麦粉 おおむぎ(押麦)	キャベツ、セロリー、玉葱、にんじん しょうが	846 kcal 33.2 円
19	火	☆京都府メニュー☆ 衣笠丼	すまし汁 りんご	牛乳、油揚げ、たまご、木綿豆腐 笹かまぼこ、うさぎ型かまぼこ	米、三温糖、かたくり粉	★ごまつな 葉ねぎ、だいこん、干し椎茸、りんご	825 kcal 33.9 円
20	水	ほうとう	小松菜ののりあえ おから入りカップケーキ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、赤みそ 白みそ、焼きのり、おから、たまご クリーム、豆乳	冷凍うどん、なたね油、薄力粉 三温糖、有塩バター	★ごまつな 西洋がほろゃ、はくさい、だいこん にんじん、ねぎ、キャベツ、干しぶどう	802 kcal 25.6 円
21	木	ごはん	麻婆豆腐 白玉入り中華スープ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、赤みそ 鶏もも肉	米、なたね油、三温糖、ごま油 かたくり粉、白玉団子(冷凍)	★たまねぎ にんにく、しょうが、にんじん だけのご、干し椎茸、ねぎ、にら えのきたけ、チンゲンサイ、セロリー	839 kcal 32.5 円
22	金	☆小金井和食の日☆ ごはん	鮭の塩焼焼き 高野豆腐の揚げ煮 せんだご汁(熊本県の郷土料理)	牛乳、しろさけ、凍り豆腐、鶏もも肉 板なしかまぼこ、かつお削り節	★さつまいも 米、なたね油、かたくり粉、三温糖	にんじん、玉葱、はくさい、干し椎茸 ごねぎ	806 kcal 35.2 円
25	月	☆長野県メニュー☆ 野沢菜チャーハン	のり塩大豆 かきたま春雨スープ ぶどう	牛乳、豚ばら肉、ちりめんじゃこ 大豆、あおのり、ベーコン、たまご	米、胚芽精米、白いりごま なたね油、かたくり粉 普通はるさめ(乾)、ごま油	★たまねぎ にんにく、ねぎ、ざわな(塩漬) ほうれんそう、ぶどう	798 kcal 27.8 円
26	火	ミルクパン	薩摩芋と南瓜のグラタン ミネストローネ みかん	牛乳、鶏もも肉、ベーコン クリーム、ピザチーズ いんげんまめ	★さつまいも ミルク、マカロニ、スパゲッティ なたね油、小麦粉、有塩バター パン粉(乾燥)、オリーブ油	日本がほろゃ、玉葱、マッシュルーム セロリー、にんじん、トマト缶詰 パセリ、みかん	862 kcal 31.0 円
27	水	鶏肉とキムチのごはん	豆腐入りシウマイ たまごスープ ぶどう	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉 鶏ひき肉、木綿豆腐、おから たまご	米、おおむぎ(押麦)、なたね油 しゅうまいの皮、ごま油、かたくり粉	★にんじん ★たまねぎ ごぼう、さやいんげん、しょうが はくさいキムチ漬、グリーンピース ほうれんそう、ぶどう	853 kcal 33.7 円
28	木	ラグビーWC vs サモア 和風スープスパゲティ	さいころサラダ パニケケ	牛乳、ベーコン、刻みのり、たまご	★じゃがいも スパゲティ、オリーブ油、上白糖 なたね油、ごま油、小麦粉	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 どうもろこし(冷凍)、きゅうり	771 kcal 24.7 円
29	金	☆十五夜献立☆ 里いもごはん	大根のみそ煮 お月見団子	牛乳、鶏もも肉、赤みそ 絹ごし豆腐、きな粉	米、もち米、糸こんにやく、さといも なたね油、板こんにやく 三温糖、白玉粉、上白糖	ごぼう、にんじん、だいこん	793 kcal 26.6 円

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。  
★印の食材は小金井市産のものを使用します。

献立紹介 ①ラグビーワールドカップ2023 開催国・対戦国の料理を味わおう  
7日フランス…チキンのフリカッセ(生クリーム煮込み) 8日チリ…ポジョアルペハド(鶏肉のグリーンピース煮込み)  
15日フィッシュ&チップス、スコッチブロス(押麦・豆入りのスープ) 28日サモア…パニケケ(丸いドーナツ) お楽しみに!

お知らせ 9月5日(火)に9月分の給食費5,449円を引き落としします。  
前日までに、ご入金をお願いいたします。