



日	牛乳	主食	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
2月	○	かやくごはん	鯖の塩焼き 小松菜ののりあえ 豆腐白玉のお団子汁	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、さば 刻みのり、絹ごし豆腐	米、系こんにやく、なたね油 三温糖、白玉粉	★こまつな ★だいこん にんじん、たけのこ、さやいんげん ぶなしめじ、こねぎ、キャベツ
3月	○	ごはん	肉じゃが 大根とにらのピリ辛炒め みかん	牛乳、豚もも肉、揚げポール 豚ひき肉	米、じゃがいも、なたね油 三温糖、ピーファン、ごま油 上白糖	★だいこん 玉葱、にんじん、さやいんげん にんにく(りん茎)、しょうが にら、みかん
4月	○	スパゲティ アラビアータ	大豆入りパリパリゆで野菜 パインと紅茶のマフィン <small>リクエスト給食◎◎</small>	牛乳、ベーコン、ウィンナー 大豆、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 ワンタンの皮、マーガリン、上白糖 薄力粉(2等)、粉糖	にんにく、玉葱、青ピーマン マッシュルーム、きゅうり、にんじん キャベツ、パイン缶詰
5月	○	胚芽ごはん	いかのかりんあげ きゃべつのごまあえ 豚汁 <small>リクエスト給食◎</small>	牛乳、いか、豚もも肉 木綿豆腐、赤みそ、白みそ	米、はいが精米、かたくり粉、米粉 なたね油、白すりごま、三温糖 じゃがいも、板こんにやく	★だいこん キャベツ、ほうれんそう しょうが、もやし にんじん、ごぼう、ねぎ
6月	○	手作り枝豆チーズパン	かぼちゃのクリームシチュー コーンと野菜のサラダ	牛乳、調理牛乳、ベーコン プロセスチーズ クリーム	強力粉(1等)、上白糖、有塩バター なたね油、米粉	★キャベツ えだまめ(冷凍)、西洋かぼちゃ、玉葱 パセリ、セロリー、とうもろこし にんじん、きゅうり、さやいんげん
9月	○	❀小金井桜 名勝指定100周年記念献立❀ あんかけうどん	豆じゃこ 桜のケーキ	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ 油揚げ、大豆、かえり煮干 調理牛乳、たまご	★さつまいも 冷凍うどん、なたね油、かたくり粉 三温糖、白いりごま 小麦粉、上白糖、有塩バター	★こまつな ★はくさい ★だいこん 玉葱、にんじん、干し椎茸 ぶなしめじ、ねぎ、ビート 桜の塩漬
10月	○	「貝に続く場所にて」 ジャンバラヤ	野菜スープ チーズトルテ□	牛乳、ウィンナー、鶏もも肉 豚もも肉、クリームチーズ クリーム、たまご	米、なたね油、じゃがいも、上白糖 小麦粉、タルト	★キャベツ 玉葱、にんじん、マッシュルーム 青ピーマン、にんにく(りん茎) トマト缶詰、セロリー、とうもろこし パセリ、レモン
11月	○	ごはん	すき焼き風煮 味噌汁 りんご	牛乳、豚もも肉、木綿豆腐 油揚げ、赤みそ、白みそ こんぶ	米、系こんにやく、焼きふ(車ふ) なたね油、三温糖、じゃがいも こんぶ	★キャベツ ★はくさい 玉葱、ねぎ、りんご
12月	○	「宙わたる教室」 ごはん	チキンアドボ□ 干しエビと冬瓜のスープ みかん	牛乳、鶏もも肉、うずら卵(水煮) 干しえび、鶏もも肉	米、三温糖、じゃがいも、なたね油 ごま油	にんにく(りん茎)、玉葱、しょうが にんじん、とうがん、チンゲンサイ みかん
13月	○	ひじき入り五目ごはん	きびなごのから揚げ じゃがいものきんぴら かきたま汁	牛乳、大豆、干ひじき 鶏もも肉、油揚げ、きびなご 木綿豆腐、たまご	米、三温糖、かたくり粉、米粉 なたね油、じゃがいも、ごま油	★ほうれんそう ★だいこん にんじん、たけのこ、干し椎茸 しょうが、にんにく(りん茎) たけのこ、さやいんげん、ねぎ
16月	○	衣笠井	江戸こがね汁 みはや <small>小金井市学校給食 オリジナルメニュー</small>	牛乳、油揚げ、たまご 鶏もも肉、白みそ、赤みそ	米、三温糖、なたね油、小麦粉	★大蔵大根 ★しんとり菜 ★こまつな ★はくさい 葉ねぎ、にんじん、ごぼう、みはや
17月	○	「もし文豪たちがカップ焼きそばの 作り方を書いたら」 焼きそば□	ほうれん草と卵のスープ 手作り黒蜜きなこ団子	牛乳、むきえび、いか、豚もも肉 あおのり、鶏もも肉、木綿豆腐 たまご、絹ごし豆腐、きな粉	蒸し中華めん、なたね油 かたくり粉、白玉粉、上白糖 黒砂糖	★ほうれんそう ★キャベツ にんじん、玉葱、もやし、たけのこ ぶなしめじ、しょうが
18月	○	ドライカレーライス	じゃがいものパリパリサラダ りんご	牛乳、豚ひき肉、大豆	米、なたね油、三温糖、小麦粉 じゃがいも、上白糖、ごま油	★キャベツ にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱 にんじん、ごぼう、青ピーマン トマト缶詰、とうもろこし(冷凍) りんご
19月	○	キムチチャーハン <small>リクエスト給食◎</small>	肉だんごスープ フルーツポンチ <small>リクエスト給食◎</small>	牛乳、豚もも肉、たまご 鶏ひき肉、寒天	米、押麦、なたね油、三温糖 ごま油、かたくり粉、緑豆はるさめ 上白糖	★こまつな ★はくさい はくさいキムチ漬、ねぎ、しょうが 干し椎茸、にんじん、みかん缶 パイン缶、もも缶
20月	○	☆冬至献立☆ ゆず香る混ぜご飯	ぶりの塩麴焼き きゃべつのおひたし かぼちゃだんご汁 <small>冬至 どんたて</small>	牛乳、鶏もも肉、油揚げ ぶり、糸けずり、絹ごし豆腐 赤みそ	米、もち米、さといも、なたね油 系こんにやく、三温糖、白玉粉	★こまつな ★キャベツ ★はくさい ★だいこん にんじん、ほんしめじ、系みつば ゆず、西洋かぼちゃ、はくさい、ねぎ
23月	○	☆小金井和食の日☆ さつまいもごはん	鯖の味噌漬け焼き 五目豆 ひつつみ(岩手県の郷土料理)	牛乳、さば、赤みそ、白みそ 大豆、こんぶ、鶏もも肉	★さつまいも 米、三温糖、なたね油 板こんにやく、小麦粉	★だいこん しょうが、ねぎ、にんじん、椎茸 ごぼう
24月	○	❀セレクト給食❀ パインパン	フライドチキン 温野菜サラダ ミネストローネ セレクトデザート 	牛乳、鶏もも肉、ベーコン シューアイスバニラ シューアイスチョコ シューアイスストロベリー みかんシャーベット	パインパン、かたくり粉、なたね油 上白糖、マカロニ、じゃがいも 三温糖	★キャベツ しょうが、にんにく(りん茎) にんじん、プロッコリー とうもろこし、玉葱、トマト缶詰 パセリ、セロリー

※食材の都合により、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

- ・9日… 小金井桜名勝100周年を記念して、市内全校で様々な桜のメニューを提供します。
東中は桜の塩漬けを使用したケーキを作ります❀
- ・10・12・17日読書月間メニュー
今年もこの季節がやっていきました！図書委員会の皆さんとのコラボ給食です。
東中の図書室にある本で、おいしそうな料理が登場する作品を選んでもらいました□□
- ・24日…2学期最後の給食は、デザートの特選給食です！
保健給食委員さんが集計しました！お楽しみに❀☆



お知らせ

11月21日付で配布された『学校給食費の無償化の予定について』でお知らせ通り、令和6年12月までの学校給食費については、令和6年12月5日に予定していき落としは行わず、令和7年1月15日に精算した額の引き落としを行う予定です。精算額に関する詳細は、3学期の始めに、おたよりを配布します。尚、11月までに未納がある場合は、12月5日に引き落としを行います。

中学校

エネルギー
たんぱく質
822 kcal
35.6 g
837 kcal
27.9 g
884 kcal
27.3 g
765 kcal
33.5 g
766 kcal
25.4 g
762 kcal
25.7 g
780 kcal
23.5 g
796 kcal
30.6 g
833 kcal
31.6 g
794 kcal
37.3 g
813 kcal
30.6 g
799 kcal
33.0 g
878 kcal
25.4 g
735 kcal
25.1 g
754 kcal
36.8 g
816 kcal
32.5 g
913 kcal
31.3 g

ります。

した
はた引
。