



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	エネルギー たんぱく質
9 水	○	春野菜のカレーライス	和風サラダ	牛乳, 豚もも肉	米, じゃがいも, なたね油 小麦粉, 有塩バター はちみつ, 上白糖 白いりごま	玉葱, にんじん, たけのこ アスパラガス, にんにく しょうが, セロリー, りんご キャベツ, きゅうり	802 kcal 24.6 g
10 木	○	✿小金井桜メニュー✿ 桜ごはん	鶏の照り焼き にびたし いもだんご汁	牛乳, 鶏もも肉	米, もち米, なたね油 三温糖, じゃがいも かたくり粉	★こまつな さやえんどう, 桜(塩漬), キャベツ にんじん, とうもろこし だいこん, ごぼう, 干し椎茸, ねぎ	747 kcal 27.6 g
11 金	○	うぐいすきなこ揚げパン	ミートボールシチュー コーンと野菜のサラダ	牛乳, きな粉, 豚ひき肉 鶏ひき肉, たまご	コッペパン, なたね油 上白糖, パン粉(生) じゃがいも, 小麦粉 有塩バター	しょうが, にんにく, 玉葱 にんじん, マッシュルーム グリーンピース, セロリー キャベツ, とうもろこし きゅうり, さやいんげん	810 kcal 28.0 g
14 月	○	ごはん	麻婆豆腐 なるとと卵のスープ 清見オレンジ	牛乳, 豚ひき肉, 木綿豆腐 赤みそ, 鶏もも肉, なると たまご	米, なたね油, 三温糖 ごま油, かたくり粉	にんにく, しょうが, にんじん たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, にら チンゲンサイ, 清見オレンジ	843 kcal 35.0 g
15 火	○	かやくごはん	鯖の塩焼き 青菜の煮びたし かきたま汁	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ さば, 木綿豆腐, たまご	米, 系こんにゃく なたね油, 三温糖 かたくり粉	★こまつな にんじん, たけのこ, さやいんげん キャベツ, えのきたけ, ねぎ ほうれんそう	797 kcal 38.0 g
16 水	○	スパゲティナポリタン	パリパリゆで野菜 にんじんマフィン	牛乳, 豚もも肉 ウィンナー, 粉チーズ たまご	スパゲティ, なたね油 有塩バター, 三温糖 ワンタンの皮, 小麦粉 上白糖, マーガリン 粉糖	にんにく, 玉葱, にんじん 青ピーマン, マッシュルーム キャベツ, きゅうり	828 kcal 29.0 g
17 木	○	ごはん	小松菜とじゃこのふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 大根とにらのピリ辛炒め	牛乳, ちりめんじゃこ 豚ひき肉	米, なたね油, 白いりごま じゃがいも, 系こんにゃく 三温糖, かたくり粉 ビーフン, ごま油, 上白糖	★こまつな 玉葱, たけのこ, 干し椎茸 にんじん, さやいんげん, だいこん にんにく, しょうが, にら	820 kcal 26.3 g
18 金	○	ごはん	ししゃもの唐揚げ きゃべつの甜麺醬炒め さつま汁 セミノール	牛乳, ししゃも 豚もも肉, 鶏もも肉 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, かたくり粉, 米粉 なたね油, ごま油 じゃがいも, 板こんにゃく	★こまつな しょうが, キャベツ, にんじん 青ピーマン, にんにく, ごぼう だいこん, ねぎ, セミノール	788 kcal 29.5 g
21 月	○	ビビンバ	トック入りキムチスープ ヨーグルトポンチ	牛乳, 豚ひき肉, 油揚げ たまご, 豚もも肉 ヨーグルト	米, なたね油, 三温糖 白いりごま, トック	★こまつな しょうが, にんにく, 生ぜんまい にんじん, もやし, ねぎ 白菜キムチ漬け, にら, みかん缶 パイン缶, もも缶, りんご缶	871 kcal 29.7 g
22 火	○	シナモントースト	春野菜のクリーム煮 パンチビーンズ	牛乳, 鶏もも肉 ベーコン, 豆乳 ピザチーズ, 大豆	食パン, マーガリン グラニュー糖, なたね油 じゃがいも, 小麦粉 有塩バター, かたくり粉	玉葱, にんじん, キャベツ エリンギ, かぶ, かぶ(葉) とうもろこし	805 kcal 29.6 g
23 水	○	三色ごはん	がんもの含め煮 きゃべつのごまあえ カラオレンジ	牛乳, 鶏ひき肉 たまご, がんもどき	米, なたね油, 三温糖 かたくり粉, 白すりごま	しょうが, さやいんげん, 玉葱 にんじん, グリンピース, キャベツ もやし, ほうれんそう カラオレンジ	798 kcal 36.5 g
24 木	○	☆小金井和食の日☆ たけのこごはん	さわらの西京焼 昆布キャベツ 豆腐白玉のお団子汁	牛乳, さわら, 白みそ 刻み昆布, 絹ごし豆腐 鶏もも肉	米, 三温糖, なたね油 白玉粉	たけのこ, にんじん, しょうが キャベツ, きゅうり, だいこん ぶなしめじ, こねぎ	749 kcal 33.7 g
25 金	○	ジャージャーめん	えびサラダ りんご	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ ハ丁みそ, むきえび	蒸し中華めん, なたね油 三温糖, かたくり粉 ごま油, 上白糖	にんじん, 玉葱, たけのこ 干し椎茸, にんにく, しょうが キャベツ, きゅうり, りんご	829 kcal 31.8 g
28 月	○	ごはん	いかフライ 野菜炒め 鶏ごぼう汁	牛乳, いか, たまご 鶏もも肉, 木綿豆腐 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 小麦粉, パン粉(乾燥) パン粉(生), なたね油 じゃがいも	キャベツ, もやし, にんじん にら, にんにく, しょうが だいこん, ごぼう, ねぎ	808 kcal 33.4 g
30 水	○	他人丼	たぬき汁 手作りぶどうゼリー	牛乳, 豚ばら肉 豚もも肉, たまご 赤みそ, 白みそ 豚、ゼラチン	米, なたね油, 三温糖 板こんにゃく, じゃがいも 上白糖	玉葱, 系みつば, にんじん だいこん, ごぼう, ねぎ ぶどう(濃縮還元ジュース)	901 kcal 33.2 g

※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。

ご入学、ご進級おめでとうございます。
東中学校の給食は、栄養士が献立作成したメニューを㈱富士フードサービスの調理員さんが心をこめて調理します。安全で温かく、おいしい給食を通して、皆さんの心と身体の成長に役立てるように努めます。
どうぞよろしくお願いいたします。



保護者の皆様へ

給食当番は、マスクのご持参をお願いいたします。
また、週末に白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけのご協力をお願いいたします。