

12月 予定献立表



小金井市立東中学校

令和7年度

日	牛乳	主食	おかず	牛の仲間 血や肉になる	牛の仲間 熟やかの元になる	種の仲間 体の調子を整える	牛の仲間 血や肉になる
1月	○	他人丼 (政府備蓄米を使用)	田舎汁 柿	牛乳, 豚ばら肉, 豚もも肉 たまご, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, なたね油, 三温糖, ジャガイモ 玉葱, 糸みづば, ごぼう, にんじん ねぎ, かき	★だいこん ★ほうれんそう 玉葱, 糸みづば, ごぼう, にんじん ねぎ, かき	875 kcal 31.3 g
2火	○	味噌ラーメン <small>リクエスト給食◎</small>	切り干し大根のピリ辛 パインと紅茶のマフィン	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ 白みそ, たまご	蒸し中華めん, ごま油, なたね油 有塩バター, かたくり粉, 三温糖 ソフトタイプマーガリン, 上白糖 薄力粉(2等), 粉糖	★はくさい ★こまつな にんにく, ショウガ, 玉葱, にんじん もやし, とうもろこし, ねぎ 切干し大いこん, どうがらし パイン缶詰	919 kcal 27.1 g
3水	○	カレーライス (政府備蓄米を使用)	和風サラダ みはや	牛乳, 豚もも肉	米, おむぎ(押麦), ジャガイモ なたね油, 小麦粉, 有塩バター 上白糖, 白いりごま	★キャベツ 玉葱, にんじん, にんにく, ショウガ りんご, セロリー, キュウリ みはや	801 kcal 21.9 g
4木	○	ごはん	いかのかりんあげ <small>リクエスト給食◎</small> 小松菜のりあえ 豚汁	牛乳, いか, 刻みのり 豚もも肉, 木綿豆腐, 赤みそ 白みそ	米, かたくり粉, 米粉, なたね油 じゃがいも, 板こんにゃく	★キャベツ ★だいこん ★こまつな ショウガ, にんじん, ごぼう, ねぎ	758 kcal 33.0 g
5金	○	野沢菜チャーハン	坦々スープ フルーツポンチ <small>リクエスト給食◎</small>	牛乳, 豚ばら肉 ちりめんじゃこ, 豚ひき肉 白みそ, 赤みそ, ごま, 寒天缶	米, おむぎ(押麦), 白いりごま なたね油, ピーフン, ごま油 上白糖	にんじん, ねぎ, のざわな(塩漬) たけのこ, チンゲンサイ, ショウガ にんにく, みかん缶, パイン缶詰 もも缶詰	778 kcal 23.7 g
8月	○	パプリカライス クリームソース	さつまいものパリパリサラダ りんご	牛乳, 鶏もも肉, むきえび 豆乳, ピザチーズ	★さつまいも 米, おむぎ(押麦), なたね油 小麦粉, 有塩バター ワンタンの皮	玉葱, にんじん, マッシュルーム パセリ, キュウリ, りんご	831 kcal 24.0 g
9火	○	✿小金井桜献立✿ あんかけうどん	厚揚げと小松菜の煮物 桜蒸しパン	牛乳, 鶏もも肉, さつま揚げ 油揚げ, 生揚げ たまご, 調理牛乳	冷凍うどん, なたね油, かたくり粉 三温糖, 小麦粉, 上白糖, 有塩バター 甘納豆(あずき)	★はくさい ★こまつな ★だいこん 玉葱, にんじん, 千し椎茸 ぶなしめじ, ねぎ, ピート	786 kcal 27.9 g
10水	○	ビビンバ	トック入りキムチスープ 手作りみかんゼリー	牛乳, 豚ひき肉, 油揚げ たまご, 豚もも肉, 豚, ゼラチン	米, おむぎ(押麦), なたね油 三温糖, 白いりごま, トック 上白糖	★こまつな ショウガ, にんにく, 生ぜんまい にんじん, もやし, ねぎ はくさいキムチ漬け, にら みかんシース, みかん缶	802 kcal 29.3 g
11木	○	「タスキメシ箱根」 ごはん	隠し野菜ハンバーグ□ ほうれんそうとしめじのおひたし 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳, 豚ひき肉, 木綿豆腐 おから, たまご, 糸けずり節 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, 有塩バター, パン粉(生) 三温糖	★ほうれんそう ★キャベツ 玉葱, にんじん, 青ビーマン ごぼう, りんご, ぶなしめじ ねぎ	838 kcal 34.7 g
12金	○	☆小金井市オリジナルメニュー☆ かやくごはん	鮭の塩麹焼き ゆず香和え 江戸こがね汁 みかん	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ しろさけ, 白みそ, 赤みそ	米, おむぎ(押麦), 糸こんにゃく なたね油, 三温糖, 小麦粉	★にんじん ★ほうれんそう ★はくさい ★しんじ葉 ★ゆず ★大蔵大根 ★こまつな たけのこ, サやいんげん, ごぼう みかん	761 kcal 34.2 g
15月	○	ごはん	肉じゃが 大根とにらのピリ辛炒め はれひめ	牛乳, 豚もも肉, 握りボール 豚ひき肉	米, ジャガイモ, なたね油, 三温糖 ピーフン, ごま油, 上白糖	★だいこん 玉葱, にんじん, さやいんげん ににく, ショウガ, にら はれひめ	837 kcal 27.9 g
16火	○	「吾輩は猫である」 ミルクパン 手作りいちごジャム□	フライドフィッシュ コーンポテト ABCスープ	牛乳, メルルーサ, 鶏もも肉	ミルクパン, グラニュー糖 かたくり粉, 小麦粉, なたね油 じゃがいも, 有塩バター マカロニ・スパゲッティ	★キャベツ いちご, レモン, ににく とうもろこし, 玉葱, にんじん さやいんげん, セロリー	755 kcal 32.6 g
17水	○	キムチチャーハン	春雨スープ アガラサー	牛乳, 豚もも肉, たまご 豚ひき肉	米, おむぎ(押麦), なたね油 三温糖, ごま油, 緑豆はるさめ 黒砂糖, 薄力粉(2等)	★はくさい はくさいキムチ漬け, ねぎ ショウガ, にんじん, もやし 千し椎茸	838 kcal 26.9 g
18木	○	「図書館のお夜食」 ままやの人参ごはん□	ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 荒く潰したじゃがいものポタージュ□	牛乳, 油揚げ, ぶり, 豚もも肉 豆乳, クリーム(乳脂肪)	米, おむぎ(押麦), なたね油 三温糖, 糸こんにゃく, 白いりごま ごま油, ジャガイモ, 有塩バター	にんじん, ショウガ, ごぼう さやいんげん, 玉葱, パセリ	897 kcal 36.2 g
19金	○	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, 糸こんにゃく, 焼きふ(車ふ) なたね油, 三温糖, ジャガイモ	★はくさい ★こまつな ★キャベツ 玉葱, ねぎ, キャベツ りんご	787 kcal 30.6 g
22月	○	☆冬至献立☆ ゆず香る混ぜご飯	鯖の塩焼き 青菜の煮びたし かぼちゃだんご汁	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ さば, 絹ごし豆腐, 赤みそ	米, もち米, さといも, なたね油 糸こんにゃく, 三温糖, 白玉粉	★キャベツ ★だいこん ★ゆず ★こまつな ★はくさい にんじん, ほんしめじ, 糸みづば えのきだけ, 西洋かぼちゃ, ねぎ	749 kcal 35.9 g
23火	○	☆小金井和食の日☆ さつまいもごはん	ししゃものネギソースかけ 五目豆 ひつみ(岩手県の郷土料理)	牛乳, ししゃも, 大豆, こんぶ 鶏もも肉	★さつまいも 米, かたくり粉, 米粉, なたね油 三温糖, 板こんにゃく, 小麦粉	★だいこん ねぎ, にんじん, 丸千し椎茸 ごぼう	785 kcal 28.5 g
24水	○	✿セレクト給食✿ チーズパン	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 アイスクリーム りんごシャーベット みかんシャーベット	チーズパン, かたくり粉 なたね油, 上白糖 マカロニ・スパゲッティ じゃがいも, 三温糖	★キャベツ ショウガ, ににく, にんじん ブロッコリー, とうもろこし 玉葱, ホールトマト缶, パセリ セロリー	933 kcal 34.3 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。

献立紹介

・保健給食委員の皆さんが集計した、リクエスト・セレクト給食を取り入れました。リクエスト給食は3学期の給食にも取り入れます♪また、2学期最後のセレクト給食は、デザートのセレクトです！お楽しみに✿☆

・11・16・18日読書月間メニュー

今年もこの季節がやってきました！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□

お知らせ

給食当番の際には、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

ご協力をよろしくお願ひいたします。