

令和7年度



# 1月 予定献立表



小金井市立東中学校

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金	○	☆鏡開き献立☆ 五目かけうどん	ちくわの磯部あげ 白玉あずき	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ 焼き竹輪, たまご, あおのり あずき(乾)	冷凍うどん, なたね油, 小麦粉 白玉団子(冷凍), 三温糖	★キャベツ 玉葱, にんじん, ねぎ, 干し椎茸	755 kcal 29.2 g
13火	○	ごはん	麻婆豆腐 トック入りたまごスープ ネーブルオレンジ	牛乳, 豚ひき肉, 木綿豆腐 赤みそ, 鶏もも肉, たまご	米, なたね油, 三温糖, ごま油 かたくり粉, トック	★ほうれんそう にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ 干し椎茸, ねぎ, にら, 玉葱 ネーブルオレンジ	901 kcal 36.5 g
14水	○	ごはん	いかフライ 野菜のからし風味 味噌汁	牛乳, いか, たまご, 油揚げ 赤みそ, 白みそ	★さつまいも 米, 小麦粉, パン粉(乾燥) パン粉(生), なたね油 上白糖, ごま油	★こまつな もやし, にんじん, しょうが ねぎ	789 kcal 30.2 g
15木	○	わかめごはん	鶏の唐揚げ きゃべつのごまあえ なめこ汁	牛乳, たきこみわかめ 鶏もも肉, 木綿豆腐, 赤みそ 白みそ, こんぶ	米, おおむぎ(押麦) かたくり粉, 米粉, なたね油 白すりごま, 三温糖	★キャベツ ★ほうれんそう しょうが, にんにく, もやし にんじん, なめこ, ねぎ	851 kcal 31.4 g
16金	○	手作り豆パン	かぼちゃのクリームシチュー きゃべつソテー	牛乳, 調理牛乳, ベーコン クリーム(乳脂肪) ポークハム	強力粉(1等), 上白糖 有塩バター, 甘納豆(あずき) 甘納豆(金時豆), なたね油 小麦粉	★キャベツ 西洋かぼちゃ, 玉葱, パセリ セロリー, にんじん, もやし	794 kcal 23.6 g
19月	○	ごはん	ジャンボぎょうざ もやしとわかめのごま醤油 なるとと卵のスープ	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ わかめ, 鶏もも肉, なると たまご	米, ぎょうざの皮, ごま油 かたくり粉, なたね油 三温糖, 白いりごま	★キャベツ ★こまつな ねぎ, にら, にんにく, しょうが もやし, チンゲンサイ	783 kcal 27.7 g
20火	○	鶏とごぼうの 炊込みごはん	鮭の柚子味噌焼き 小松菜ののりあえ だまこ汁(秋田県の郷土料理) みかん	牛乳, 鶏もも肉, 鮭, 白みそ 刻みのり, 木綿豆腐 さつま揚げ	米, おおむぎ(押麦) 糸こんにゃく, なたね油 三温糖, だまこ餅	★キャベツ ★だいこん ★はくさい ★こまつな にんじん, ごぼう, さやいんげん ゆず, ねぎ, 糸みつば, みかん	780 kcal 36.4 g
21水	○	スパゲティきのこソース	フレンチサラダ パンプキンパイ	牛乳, 鶏もも肉, ベーコン むきえび, クリーム 粉チーズ	スパゲティ, なたね油, 小麦粉 有塩バター, 上白糖, 春巻きの皮	★キャベツ 玉葱, ぶなしめじ, えのきたけ 生しいたけ, にんじん ブロッコリー, きゅうり とうもろこし, 西洋かぼちゃ	784 kcal 28.0 g
22木	○	こうやめし	焼きししゃも こんにゃくのかんぴら 白玉スープ	牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ 凍り豆腐, ししゃも 豚もも肉, たまご	米, おおむぎ(押麦), 三温糖 なたね油, 板こんにゃく 白いりごま, 白玉団子 かたくり粉	★ほうれんそう にんじん, さやいんげん ぶなしめじ, ねぎ	813 kcal 34.6 g
23金	○	豚キムチ丼	小松菜のごま味噌和え ポテトだんご	牛乳, 豚もも肉, 油揚げ 赤みそ, 白みそ	米, おおむぎ(押麦), なたね油 かたくり粉, ごま油, 白すりごま 三温糖, じゃがいも プレミックス粉	★こまつな ★はくさい ★キャベツ にんにく, しょうが, 玉葱 にんじん, 白菜キムチ漬け, もやし にら	900 kcal 30.1 g
26月	○	《東京都の郷土料理》 深川飯	ちゃんこ汁 大学芋 いよかん	牛乳, あさり(缶詰、水煮) 油揚げ, 刻みのり 豚もも肉, 鶏もも肉, つみれ	★さつまいも 米, おおむぎ(押麦), 三温糖 板こんにゃく, なたね油, 上白糖 水あめ(酵素糖化), 黒いりごま	★にんじん ★キャベツ ★だいこん しょうが, ごぼう, ぶなしめじ いよかん	778 kcal 26.9 g
27火	○	《昔の給食》 ごはん	鯖の竜田揚げ 野菜炒め さつま汁 みかん	牛乳, さば, 鶏もも肉 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, かたくり粉, なたね油 じゃがいも, 板こんにゃく	★キャベツ ★にんじん ★だいこん ★こまつな しょうが, もやし, にら, にんにく ごぼう, ねぎ, みかん	832 kcal 30.6 g
28水	○	《小金井食材メニュー》 ピザトースト	小金井市産ピーツ入りボルシチ パンチビーンズ	牛乳, ロースハム ピザチーズ, 豚もも肉 ベーコン, 大豆	食パン, なたね油, じゃがいも 中ざら糖, かたくり粉	★にんじん ★キャベツ ★ピーツ 青ピーマン, 玉葱, マッシュルーム トマトビュレ, しょうが, にんにく ホールトマト缶, パセリ	794 kcal 38.5 g
29木	○	《小金井食材メニュー》 ごはん	おふくろ大根と肉団子の煮物 小金井市産ケール入り豚汁 いちご	牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉 たまご, 大豆, 豚もも肉 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, かたくり粉, 三温糖 じゃがいも, 板こんにゃく なたね油	★おふくろだいこん ★ケール ★にんじん 玉葱, しょうが, ごぼう, ねぎ いちご	776 kcal 31.2 g
30金	○	《小金井食材メニュー》 親子丼	江戸こがね汁 りんご	牛乳, 鶏もも肉, たまご 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 ★にんじん ★はくさい ★こまつな 玉葱, 糸みつば, ごぼう, りんご	846 kcal 31.4 g

## 献立紹介

1月26日から30日は、「全国学校給食週間メニュー」です。  
 今年は東京都の郷土料理、昔の給食、小金井市産の食材を使用した献立が登場します。  
 28・29日は小金井市内のイタリア野菜を育てている農家さんから届いた、珍しい野菜を使用します。ピーツはボルシチに、ケールは農家さんおすすめの豚汁に入れて味わいます♪  
 そして30日は、食育絵本『えどこがねじる』が市民団体様のご寄付により絵本として製本されたことを記念して、江戸こがね汁が12月に引き続き登場です！  
 ぜひ手に取って読んでみてくださいね□



※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。



**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いいたします。