



2月 予定献立表



令和7年度

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
2月	飲むヨーグルト	カレーピラフの スパイシーチキン添え	じゃがいものパリパリサラダ デコポン	飲むヨーグルト、むきえび 鶏もも肉	米、おおむぎ(押麦) 有塩バター、なたね油 じゃがいも、上白糖、ごま油	玉葱、にんじん、マッシュルーム にんにく、ホールトマト缶 キャベツ、とうもろこし(冷凍) デコポン	783 kcal 26.5g
3月	○	☆節分献立☆ いわしの蒲焼井	たくあんもやし うち豆汁 いちご	牛乳、いわし開き、打ち豆 油揚げ、赤みそ、白みそ	米、かたくり粉、米粉、なたね油 三温糖、ごま油、白いりごま	★だいこん ★こまつな しょうが、刻みたくあん もやし、にんじん ごぼう、ねぎ、いちご	789 kcal 30.2g
4月	○	みそうどん	厚揚げと小松菜の煮物 抹茶ドーナツ	牛乳、鶏もも肉、なると 油揚げ、赤みそ、白みそ、生揚げ 豆乳、たまご、おから	冷凍うどん、なたね油、三温糖 小麦粉、上白糖、有塩バター	★だいこん ★こまつな ★しんとり菜 にんにく、しょうが、干し椎茸 たけのこ、にんじん、はくさい 玉葱、ねぎ	782 kcal 28.8g
5月	○	プルコギ丼	チーズポテト ナムル	牛乳、豚もも肉、粉チーズ	米、おおむぎ(押麦)、なたね油 三温糖、ごま油、白いりごま じゃがいも、上白糖	★こまつな 玉葱、もやし、にら、にんじん しょうが、にんにく、キャベツ	793 kcal 28.5g
6月	○	2色揚げパン(きなこ・ココア)	ミートボールシチュー コーンのソテー	牛乳、きな粉、豚ひき肉 鶏ひき肉、たまご	コッペパン、上白糖、なたね油 パン粉(生)、じゃがいも 小麦粉、無塩バター	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	753 kcal 25.9g
9月	○	ごはん	のりの佃煮 じゃがいものそばろ煮 味噌汁 ポンカン	牛乳、刻みのり、鶏ひき肉 油揚げ、赤みそ、白みそ こんぶ	米、三温糖、じゃがいも 糸こんにゃく、なたね油 かたくり粉	★こまつな にんじん、玉葱、干し椎茸 さやいんげん、ねぎ、キャベツ ぼんかん	827 kcal 27.8g
10月	○	ごはん	春巻き チンゲンサイのおひたし ほうれん草と卵のスープ	牛乳、豚もも肉、むきえび 糸削り節、鶏もも肉 木綿豆腐、たまご	米、緑豆はるさめ、ごま油 上白糖、かたくり粉、小麦粉 春巻きの皮、なたね油、三温糖	たけのこ、玉葱、干し椎茸 しょうが、にんにく、キャベツ チンゲンサイ、にんじん ほうれん草、ぶなしめじ	790 kcal 29.8g
12月	○	豚肉のしぐれごはん	鮭の塩焼き 青菜の煮びたし きりたんぽ汁(秋田県の郷土料理)	牛乳、豚ひき肉、赤みそ しろさけ、鶏もも肉	米、おおむぎ(押麦)、三温糖 白いりごま、なたね油 きりたんぽ、糸こんにゃく	★こまつな ごぼう、さやいんげん、しょうが キャベツ、にんじん、えのきたけ はくさい、ねぎ、ぶなしめじ	761 kcal 35.3g
13月	○	☆バレンタインメニュー☆ メキシカンピラフ	野菜スープ 手作りチョコレートケーキ	牛乳、鶏もも肉、むきえび 豚もも肉、たまご	米、おおむぎ(押麦)、なたね油 有塩バター、じゃがいも グラニュー糖、小麦粉 カッピングチョコレート 粉糖	玉葱、にんじん、とうもろこし マッシュルーム、トマト缶詰 青ピーマン、セロリー とうもろこし、キャベツ、パセリ 粉糖	773 kcal 26.8g
16月	○	ジャージャーめん	春雨サラダ りんご	牛乳、豚ひき肉、赤みそ 八丁みそ	蒸し中華めん(オイルテイング) なたね油、三温糖、かたくり粉 ごま油、緑豆はるさめ、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、もやし、さやいんげん りんご	825 kcal 28.4g
17月	○	ごはん	ししゃもの南蛮漬け いりどり 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳、ししゃも、鶏もも肉 生わかめ、木綿豆腐、たまご	米、かたくり粉、米粉、なたね油 三温糖、板こんにゃく じゃがいも	★だいこん ★こまつな ねぎ、ごぼう、にんじん たけのこ、干し椎茸 さやいんげん、はくさい	791 kcal 34.1g
18月	○	パンパン	豆腐入り煮込みハンバーグ こぶきいも 白菜のミルクスープ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐 おから、たまご、鶏もも肉 ベーコン	パンパン、有塩バター パン粉(生)、じゃがいも なたね油、かたくり粉	玉葱、りんご、パセリ、にんじん はくさい、にんにく、しょうが	821 kcal 34.4g
19月	○	☆受験応援メニュー☆ ごはん	鶏味噌カツ 野菜炒め 澄まし汁	牛乳、鶏もも肉、たまご 八丁みそ、鶏もも肉	米、小麦粉、パン粉(生) パン粉(乾燥)、なたね油 三温糖、かたくり粉	★だいこん ★こまつな キャベツ、もやし、にんじん、にら にんにく、しょうが	862 kcal 31.5g
20月	○	☆小金井和食の日☆ 揚げ大豆ごはん	鯖の味噌漬け焼き 白菜の辛子和え かきたま汁	牛乳、大豆、あおのり、さば 赤みそ、白みそ、鶏もも肉 木綿豆腐、たまご	米、おおむぎ(米粒麦) かたくり粉、なたね油 三温糖	しょうが、ねぎ、はくさい にんじん、ほうれん草	814 kcal 37.6g
26月	○	ごはん	四川豆腐 手包みワントンスープ いちご	牛乳、豚もも肉、木綿豆腐 鶏ひき肉	米、なたね油、三温糖 かたくり粉、ごま油 ワントンの皮	★こまつな しょうが、にんにく、にんじん たけのこ、干し椎茸、ねぎ、にら もやし、はくさい、いちご	791 kcal 32.8g
27月	○	ふんわり卵のあぶたま丼	みそけんちん汁 デコポン	牛乳、鶏もも肉、たまご 木綿豆腐、赤みそ	米、米ぬか油、三温糖 焼きふ(車ふ)、板こんにゃく なたね油	★だいこん ★こまつな 玉葱、にんじん、干し椎茸 糸みつば、ごぼう、ねぎ デコポン	874 kcal 35.5g

※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

3日(火) 節分献立

2月3日は節分です。節分は、立春の前の日のことで、季節の変わり目を意味します。
豆まきをすることで鬼に見立てた病気や災いを追い払い、福を呼び込みます。
また、柗の枝に鬼が嫌いないわしの頭をさして門口に飾り、鬼を追い払う風習があります。
これにちなんで、いわしの蒲焼き井とうち豆汁を作ります♪



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。