

日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			I栄養 - たんぱく質
				血や肉になる	I栄養 -の元になる	体の調子を整える	
1 (月)	みそラーメン	ジャンボ餃子 もやしのナムル	○	牛乳 豚肉 赤みそ	ごま油 蒸し中華めん 餃子の皮 春雨 片栗粉 油	にんにく しょうが ねぎ 人参 もやし とうもろこし 缶 にら キャベツ	592 24.9
2 (火)	ビビンバチャーハン	大蔵大根のサムゲタン 果物 (りんご)	○	牛乳 豚肉 鶏肉	米 ラード ごま油 砂糖 白いりごま	にんにく 切干大根 人参 にら 大蔵大根 ねぎ 玉葱 しょうが りんご	589 22.9
3 (水)	ご飯	揚げ鶏と野菜の甘酢あん わかめスープ	○	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 わかめ	米 片栗粉 油 砂糖	しょうが 玉葱 人参 青 ピーマン 赤ピーマン 黄 ピーマン もやし ねぎ	603 21.7
4 (木)	菜飯	魚の西京焼き くきわかめのきんぴら 江戸こがね汁	○	牛乳 鮭 西京みそ く きわかめ 鶏肉 白みそ 赤みそ	米 砂糖 ごま油 小麦 粉 油	大根葉 しょうが にんにく 人参 もやし ごぼう 大蔵 大根 しんとりな 白菜	590 26.8
5 (金)	ガーリックライス	ポークシチュー コーンサラダ	○	牛乳 豚肉 クリーム	米 押麦 オリーブ油 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	にんにく しょうが マッシュ ルーム 玉葱 人参 大根 キャ ベツ とうもろこし缶	672 22.3
8 (月)	玄米ご飯	タンドリーチキン 青菜の炒めもの さつま汁	○	牛乳 鶏肉 白みそ ヨーグルト 赤みそ	米 押麦 ごま油 油 こんにゃく さつまいも	小松菜 もやし 人参 大根 ねぎ	624 24.5
★ 小金井桜献立 ★							
9 (火)	彩りちらし	すまし汁 桜のケーキ	○	牛乳 鶏肉 卵 わかめ 木綿豆腐 あられはんべ ん	米 もち米 油 小麦粉 砂糖 バター	ごぼう 酢漬けしょうが 人 参 しいたけ みつば ビー ツ	699 23.2
10 (水)	ナポリタン	おいもチップス 野菜スープ	○	牛乳 豚肉 ウィンナー 鶏肉	油 マーガリン スパゲ ティ じゃがいも さつ まいも	にんにく 人参 玉葱 マッ シュルーム 青ピーマン キャベツ セロリー しょう が ねぎ	618 21.8
11 (木)	茶飯	おでん キャベツの風味和え レモンゼリー	○	牛乳 結び昆布 焼き竹 輪 揚げボール つみれ 生揚げ がんもどき う すら卵	米 板こんにゃく じゃ がいも 油 レモンゼ リー	干し椎茸 大蔵大根 キャベツ 人参 福神漬	661 24.2
12 (金)	鶏飯	パリパリサラダ 果物 (みかん)	○	牛乳 卵 鶏肉	米 砂糖 油 ワンタン の皮	しょうが 干し椎茸 たくあ ん ねぎ 人参 キャベツ 大根 玉葱 みかん	615 22.8
★ 台湾料理 ★							
15 (月)	ルーローファン	鶏肉と大根のスープ 黒糖タピオカ	○	牛乳 豚肉 うすら卵 鶏肉	米 油 板こんにゃく 砂糖 タピオカパール 黒砂糖	しょうが ねぎ セロリー 人参 大根 玉葱	651 22.8
16 (火)	中華おこわ	白菜と肉団子スープ 果物 (みかん)	○	牛乳 豚肉 なんと	米 もち米 砂糖 片栗 粉 春雨 ごま油	干し椎茸 人参 しょうが ねぎ 白菜 ほうれん草 み かん	592 20.8
17 (水)	麦ご飯	魚の照り焼き 五目きんぴら なめこ汁	○	牛乳 さば 木綿豆腐 赤みそ 八丁みそ	米 押麦 砂糖 油 糸こん にゃく	ごぼう 人参 れんこん 枝 豆 なめこ ねぎ	592 26.1
18 (木)	カレーうどん	白菜のお浸し もちりココアマフィン	○	牛乳 豚肉 削り節 卵 豆 乳	油 うどん 片栗粉 砂 糖 米粉 チョコチップ	人参 玉葱 ねぎ 小松菜 白菜 もやし ぶなしめじ	631 22.9
19 (金)	ゆかりご飯	れんこんつくね もやしとニラのソテー 大根のみそ汁	○	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 片栗粉 砂糖 油	ゆかり しょうが れんこん 玉葱 もやし にら 人参 大根 ねぎ	607 24.5
★ 冬至献立 ★							
22 (月)	ゆず香るきのこご飯	かぼちゃすいとん 果物 (りんご)	○	牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐	米 もち米 油 砂糖 上新粉 白玉粉	ぶなしめじ しいたけ えのき 人参 さやいんげん ゆず かぼ ちゃ ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ りんご	623 22.2
23 (火)	食パン	クリスピーチキン フレンチサラダ 人参ポターシュ	○	牛乳 鶏肉 ピザチーズ	食パン 小麦粉 コーン フレーク 油 じゃがい も 砂糖 バター	にんにく ブロッコリー とうも ろこし缶 玉葱 人参	581 26.5
★ セレクト給食&クリスマス献立 ★							
24 (水)	ご飯	ミートローフ 冬野菜のコロコロスープ ワッフル (プレーンorチョコ) orプリンorゼリー		牛乳 豚肉 おから 卵 ベーコン	米 油 パン粉 砂糖 ワッフル ゼリー プリ ン	玉葱 人参 とうもろこし缶 にんにく 大根 白菜	662 25.5

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

