



1月 予定献立表



令和7年度

小金井市立小金井第二小学校

日	主食	牛乳	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	1人1日 たんぱく質
9 金	★ <small>じんじつ</small> 人日の節句献立★ <small>はしひ</small> はしの日★ わかめごはん	○	さけ <small>さいきょうや</small> 鮭の西京焼き <small>いそか あ</small> 磯香和え <small>ななくさしらたまじる</small> 七草白玉汁	牛乳,わかめ,さけ 西京みそ,白みそ 刻みのり,鶏肉	米,三温糖 なたね油,白玉粉	しょうが,ほうれんそう キャベツ,もやし,えのきだけ にんじん,だいこん,せり かぶ,ねぎ,干し椎茸,こまつな	583 kcal 26.4 g
13 火	キムチチャーハン	○	ビーフンスープ <small>だいがけいめ</small> 大学豆	牛乳,豚肉,たまご,大豆	米,大麦,なたね油,三温糖 ごま油,ビーフン さつまいも,かたくり粉 上白糖,水あめ,黒いりごま	はくさいキムチ,ねぎ,もやし こまつな,にんじん,しょうが	685 kcal 20.9 g
14 水	★ <small>あきたけん きょうどりようり</small> 秋田県の郷土料理★ ゆかりごはん	○	ししゃもの <small>なんぼんづ</small> 南蛮漬け こんにゃくのきんぴら だまこ <small>じる</small> 汁	牛乳,ししゃも,豚肉,鶏肉	米,かたくり粉,なたね油 三温糖,板こんにゃく 白いりごま,だまこもち 糸こんにゃく	ゆかり粉,ねぎ,にんじん さやいんげん,ごぼう だいこん,ぶなしめじ こまつな	630 kcal 25.2 g
15 木	★ <small>しゅしよく</small> リクエスト主食No.1★ ★ <small>おかせ</small> おかずNo.2★ タンメン	○	ジャンボぎょうざ オレンジ	牛乳,豚肉,白みそ	蒸し中華めん,ごま油 生きょうざの皮 小麦粉,なたね油	にんじん,もやし,キャベツ こまつな,しょうが,ねぎ にら,にんにく,ネーブル	612 kcal 24.5 g
16 金	あぶたま <small>どん</small> 丼	○	<small>いなかじる</small> 田舎汁 いちご	牛乳,鶏肉,たまご 油揚げ,白みそ	米,三温糖,かたくり粉 さといも	玉ねぎ,にんじん,だいこん こまつな,ごぼう,いちご	632 kcal 23.8 g
19 月	<small>むぎ</small> 麦ごはん	○	おろしハンバーグ <small>からし あ</small> 辛子和え <small>みそしる</small> 味噌汁	牛乳,木綿豆腐,豚肉 おから,もずく,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,大麦,なたね油 かたくり粉	玉ねぎ,にんじん,だいこん はくさい,あしたば,ねぎ ほうれんそう	625 kcal 25.5 g
20 火	ごはん	○	<small>ふたにく とうふ にこ</small> 豚肉と豆腐の煮込み たまごスープ はれひめ	牛乳,木綿豆腐,豚肉 鶏肉,たまご	米,ごま油 三温糖,かたくり粉	玉ねぎ,にんじん,たけのこ 干し椎茸,しょうが,にんにく グリーンピース,ほうれんそう えのきだけ,はれひめ	622 kcal 26.9 g
21 水	<small>げんまい</small> 玄米ごはん	○	さばのみそ <small>に</small> 煮 ゆず香和え のっぺい <small>じる</small> 汁	牛乳,さば 赤みそ,油揚げ	米,もち玄米,三温糖 ごま油,さといも かたくり粉	しょうが,ほうれんそう はくさい,ゆず,だいこん ごぼう,にんじん ねぎ,こまつな	627 kcal 25.0 g
22 木	<small>げんまい</small> 玄米ごはん	○	カレー肉じゃが <small>みそしる</small> 味噌汁 みかん	牛乳,豚肉,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,もち玄米,しらたき じゃがいも,なたね油 三温糖	にんじん,玉ねぎ さやいんげん,かぶ こまつな,みかん	652 kcal 19.3 g
23 金	フレンチトースト	○	<small>まめ</small> レンズ豆のシチュー オレンジ	牛乳,たまご,レンズまめ 豚肉,ベーコン	食パン,上白糖,有塩バター じゃがいも,オリーブ油	玉ねぎ,にんじん,にんにく トマトジュース,トマト缶 パセリ,ズッキーニ,ネーブル	596 kcal 23.3 g
26 月	★ <small>にほん さいしよ きゅうしよく</small> 日本で最初の給食★ <small>むぎ</small> 麦ごはん	○	さけ <small>て や</small> 鮭の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮 <small>みそしる</small> 味噌汁	牛乳,さけ 干ひじき,油揚げ 大豆,木綿豆腐 赤みそ,白みそ	米,大麦,三温糖 なたね油,糸こんにゃく	しょうが,にんじん こまつな,ねぎ	605 kcal 29.6 g
27 火	★ <small>しょうわ わんだい きゅうしよく</small> 昭和30年代の給食★ コッペパン いちごジャム	○	くじらの <small>たつた あ</small> 竜田揚げ ゆでキャベツ ポテトスープ	牛乳,くじら肉,ベーコン	コッペパン,かたくり粉 なたね油,じゃがいも マカロニ	いちごジャム,しょうが にんにく,にんじん キャベツ,玉ねぎ こまつな,セロリー	635 kcal 29.6 g
28 水	★ <small>りょうり</small> フィンランド料理★ チキンライス	○	ロヒケイット ヨーグルトルットウ	牛乳,鶏肉,さけ ベーコン,粉チーズ	米,なたね油,じゃがいも 有塩バター,小麦粉 冷凍パイシート,粉糖	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム グリーンピース,ブロッコリー いちごジャム	709 kcal 24.6 g
29 木	★ <small>りょうり</small> ロシア料理★ ★ <small>リクエストデザートNo.1</small> ★ エビピラフ	○	ボルシチ フルーツポンチ	牛乳,鶏肉,むきえび 豚肉,ベーコン	米,大麦,有塩バター じゃがいも,なたね油 三温糖,ぶどうカットゼリー	玉ねぎ,にんじん,キャベツ しょうが,にんにく,トマト缶 ピーツ,パセリ,りんご缶 パイン缶,もも缶,りんごジュース	631 kcal 24.4 g
30 金	★ <small>かんこくりょうり</small> 韓国料理★ ビビンバ	○	トックスープ いちご	牛乳,豚肉,油揚げ たまご	米,大麦,三温糖 白いりごま,なたね油 トック,ごま油	しょうが,にんにく,せんまい こまつな,もやし,にんじん はくさい,にら,はくさいキムチ ねぎ,いちご	594 kcal 23.2 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。