

令和7年度第1回小平市献立作成委員会 会議要録

- 1 日時 令和7年5月27日(火) 午後3時30分～午後5時00分
- 2 会場 小平市立学校給食センター会議室
- 3 出欠席 出席者 17名 事務局 3名
- 4 傍聴者 なし
- 5 次第

(1) 委員長挨拶

(2) 報告事項等

- ① 学校給食センターについて
- ② 給食に対する生徒からの意見(紹介)

(3) 協議事項

- ① 令和7年度 第2学期分 献立について

(4) その他

- ① 4月以降の生徒の給食喫食状況について(各委員より)
- ② 小平産梨ゼリーラベルデザインの生徒募集について
- ③ 麺類(中華麺・スパゲティ)提供日の使い捨て手袋について
- ④ 次回以降の開催予定

6 要録

(1) 委員長挨拶

・給食の献立は、栄養バランスや摂取カロリーのことを考えないといけないと思いますが、センターの栄養士さんには色々工夫してもらっていて感謝しています。また、本委員会が出た様々な意見を可能な限り受け止めてもらってありがたい。

・本日、最後の方で各委員から意見をいただきたいと思いますが、忌憚のない発言をお願いしたい。

(2) 報告事項等

① 学校給食センターについて

・栄養教諭より中学校給食、センター施設の概要及び食育についてパワーポイントにより説明。

② 給食に対する生徒からの意見(紹介)

(事務局)

・給食センターと各学校の給食委員さんとの、「給食ノート」という給食に関する交換ノートを作っています。その中に書かれていたご意見をいくつか紹介します。

・例年通り、ラーメンやうどんなどの麺類が人気である印象を受けました。

・今回、印象的だったのが、魚が苦手だという生徒が少なからずいるなか、生徒との交換ノートに「魚のメニューが美味しかった」というコメントがたくさんあり、とても嬉しく思っています。特に4月、5月で提供した「鮭のザンギ」、「モウカザメのねぎソースかけ」、「メバルの和風あんかけ」は、「美味しかった」、「おかわりしました」というコメントが多くあったように思います。

・野菜が苦手な生徒が多くいるなか、ナムルなど中華風ドレッシングで和えたサラダが人気でした。

・一方で、今が旬の「美生柑」や「河内晩柑」という柑橘を残している生徒が多いという意見がありました。少し苦みがあり、食べ慣れてないのかもしれませんが、年度はじめの今の時期にしか出せないため、ぜひ給食を通して、いろいろな柑橘類を経験してほしいと思います。

(3) 協議事項

① 令和7年度 第2学期分 献立について ※日にちはすべてAコース

【9月の献立】

2日(火) :小平産の梨を使用する予定です。29日(月)は小平産のぶどうを使用する予定です。小平市には、梨、ぶどうの農家がおりますので、JAを通して納品してもらう予定です。

3日(水) :小平めざまし味噌汁には、「まごわやさしい」の具材が入っています。「まごわやさしい」は中学1年生で学ぶ内容です。「ま」は豆、「ご」はごま、「わ」はわかめ、「や」はやさい、「さ」は魚、「し」はしいたけ、「い」は芋です。小平市では、小学校も中学校もこの「まごわやさしい」の具を入れた料理を、生活リズムを整える目的から毎年9月に提供しておりますので、ぜひご家庭や学校でも一声かけてください。

9日(火) :9月9日は重陽の節句です。重陽の節句には、その時期に旬を迎える栗や、菊の花を食べる風習があるため、献立にも取り入れています。特に菊の花には邪気を払う力があるとされていたことから、無病息災を願って菊のお酒を飲んだり、菊の花を觀賞したりしていたそうです。給食では、菊の花を入れたおひたしと栗が入った吹き寄せ栗ごはんを提供する予定です。

11日(木) :「コロッケ」と12日(金)の「蒸し鶏」と18日(木)の「トマトと卵のスープ」と26日(金)の「チャーハン」は、五中の生徒が、「中学生にオススメの献立を考え調理しよう」という課題で考えた献立です。それぞれ、なるべく生徒が考えたものをそのまま提供できるように工夫しておりますので、ぜひ楽しみにしてください。

22日(月) :多くの中学校が修学旅行で京都に行くので、京都の味わいを楽しんでもらいたいと考えて京都府の郷土料理を献立に取り入れました。「とうもろこしのすり流し汁」は、夏が旬のとうもろこしと、クリームコーンを使い、京都にある出汁専門店の出汁と合わせて調理する予定です。

25日(木) :「トマトチーズオムレツ」は、チーズ、卵、にんじんのほか、きのこ嫌いの子でも食べやすいようにマッシュルームをみじん切りにしてオムレツを作る予定です。出来あがったオムレツの上に、バター、にん

にく、赤ワインを使ったトマトベースのソースを作り、オムレツにかけて提供する予定です。

【質疑】委員：「五中生徒作品」というものを初めて知ったが、どのように募集しているのか？

栄養教諭：家庭科の授業の課題で提出されたレシピを給食センターに送ってもらい、栄養士と栄養教諭で、給食に提供できる献立を決定しています。

委員：生徒作品がせっかく献立に出ているのに、学校が休みで食べられないことがあった。給食センターでは把握していないことがあるので、各学校からお伝えしてあげると良いと思います。

栄養教諭：もし、五中で生徒作品の提供日と休みが重なる日がありましたら、事前にご連絡をお願いいたします。また、他校でも、同様に事前に連絡していただくようお願いいたします。

【10月の献立】

1日（水）：10月1日の「都民の日」に合わせて、東京都の郷土料理「深川飯」、伊豆諸島でとれた糸寒天を使用した「糸寒天サラダ」、東京牛乳を提供します。東京牛乳は、あきる野市・日の出町・八王子市などでとれた牛乳です。味噌汁の明日葉は、今年度は出荷ができないとのことなので、他の食材に変えて作ります。

2日（木）：「麻婆なす丼」は、五中生徒作品です。苦手な生徒が多い「なす」を食べやすくするために軟らかく煮て調理します。

6日（月）：「さつま芋のごま団子」も五中生徒作品です。生徒の作品はだんごの生地にごまをまぶして油で揚げたものですが、給食では、生地を蒸してから、ごまを振りかける予定です。今年は10月6日が十五夜のため、月見団子の代わりに提供します。

10日（金）：10月10日の「目の愛護デー」に合わせた献立です。ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」という青紫色の色素成分が目によいとされているので、小平産のブルーベリーを使ってブルーベリージャムを手作りします。

16日（木）：10月16日の世界食糧デーに合わせて、「エコふりかけ」を提供します。このふりかけは、普段、汁物のだしをとったあとに廃棄している昆布やかつお節を再利用し、醤油やみりんなどで味をつけて作ります。

17日（金）：福島県の郷土料理です。「こづゆ」は、ホタテの貝柱のだしから作る汁物です。「みそかんぶら」の「かんぶら」は、「じゃがいも」のことで、福島県の一部の地域でそのように呼ばれているそうです。お肉も加え、みそベースの味付けをしたおかずです。「引き菜炒り」は、千切りにした大根や人参などの野菜を炒めて作る料理です。

30日(木) : ハロウィン献立として南瓜のチーズタルトを提供します。

31日(金) : 11月2日(日)の「十三夜」を先取りした献立です。十三夜の時期は、栗や豆が収穫できる時期のため、「十三夜」を「豆名月」「栗名月」を呼ぶことがあります。給食では、「栗おこわ」や、和え物に大豆を入れたメニューを提供します。

【質疑】委員長 : 「エコふりかけ」は、昆布とかつお節に何かを加えて作るのか?ぜひ、お昼の校内放送でも紹介してください。

栄養士 : ごまなどを加えて作る予定です。ランチタイムズで紹介します。

【11月の献立】

6日(木) : 11月8日は「いい歯の日」なので、それにちなみ「かみかみ献立」を取り入れています。かみごたえのある根菜をたっぷり使った「根菜汁」、豚肉の角切りを揚げたものにレモン醤油ダレをあえた「豚肉のレモン醤油」を提供する予定です。旧センターでも人気のあったメニューでもあり、角切りでしっかりかむことができるのでかみかみ献立に取り入れる予定です。

7日(金) : 毎年JAの協力で提供している小平産の梨を使用した、小平梨ゼリーを、今年度も提供する予定です。提供日については生産の調整で前後する可能性もあります

10日(月) : 「スイートポテトトースト」は一中生徒が考えた献立です。生徒が考えたレシピを給食センターで調理ができるようアレンジして提供する予定です。食パンの上にスイートポテトのペーストを塗って焼きます。

19日(水) : 「どんどろけ飯」、「じゃぶ汁」は鳥取県の郷土料理です。豆腐や地場野菜を入れた炊き込みごはんのことを鳥取県東部から中部地域にかけて「どんどろけ飯(めし)」と言うそうです。「どんどろけ」とは方言で「雷」のことで、油をしき、熱したフライパンに豆腐を入れると、威勢の良いバリバリと炒める音が雷鳴のように聞こえることから名がついたそうです。ごはんの具材に豆腐を使っためずらしいメニューです。給食センターでは初めて提供するメニューとなります。「じゃぶ汁」の、「じゃぶ」とは、豆腐や野菜を煮こんでいるうちに「じゃぶじゃぶ」と水分が出てくることに由来しているそうです。

21日(金) : 和食の日の献立です。11月24日は、語呂合わせで、「いい和食」と読めることから和食の料理を提供する予定です。汁ものは和食の基本である「だし」のうまみを効かせたすまし汁仕立ての沢煮椀です。

【質疑】委員 : 給食委員会の生徒の意見の中で、海藻を使ったサラダの時にドレッシングの味が薄まりがちなので、味の調整をしてもらいたいとのこと。また、

27日(木)の「トックスープ」と「プルコギトースト」の組み合わせが気になります。プルコギとご飯ではだめでしょうか。

栄養教諭：海藻サラダは確かに水分が多く水気を切りづらいことがあります。調理員や栄養士と相談して味の検討をしたいと思います。プルコギとトックスープについて、ご意見ありがとうございます。栄養士と相談してみたいと思います。

委員：ノンエッグマヨネーズを使用する理由は何でしょうか。アレルギー対策かと思いましたが、一群の食材を見ると「卵」があるので疑問に思いました。

栄養教諭：卵アレルギーの生徒が、ドレッシングやマヨネーズを使った献立が食べることが出来るように、マヨネーズは全てノンエッグマヨネーズを使用しています。ただ、ご指摘のとおり、卵を使う日にノンエッグマヨネーズを使う日もありますが、できる範囲で卵アレルギーの生徒も食べることが出来るような配慮を今後もしていきたいと思います。

委員長：モウカザメは、最近よく使う魚ですか。

栄養教諭：白身魚として広く使われている魚です。比較的手頃な価格で味が良いことから、食材として使う予定です。

【12月の献立】

1日(月)：「青大豆の炊き込みごはん」は、青大豆を油で煎ってから、具材と煮ます。香ばしい香りの豆入りごはんです。

2日(火)：「ホットドッグ」は、切れ目の入ったコッペパンに自分でウインナーをはさんで食べるメニューです。ぜひ、豪快にかぶりついてもらいたいです。

5日(金)：「鬼まんじゅう」は、昨年度、好評だった愛知県の郷土料理です。角切りのさつま芋と小麦粉から作った生地を合わせて蒸して作ります。さつま芋のゴツゴツした角が鬼のツノや金棒に見えるため、この名がついたそうです。

12日(金)：小・中学校の統一メニューで毎年恒例の「小平冬野菜煮だんご」を提供します。中学校給食では、11日(木)、12日(金)の2日間にかけて煮だんごを提供します。「小平冬野菜煮だんご」は、小平産の冬野菜をたくさん使用し、さらに小平産の小麦粉を使った煮だんごを手作りします。

17日(水)：「鮭と南瓜のグラタン」は一中生徒作品です。鮭と野菜たっぷりのグラタンを乳アレルギーの生徒も一緒に食べられるように、豆乳で作る予定です。

19日(金) : 「しっぽくうどん」、「まんばのけんちゃん」は香川県の郷土料理です。

「しっぽくうどん」は、秋から冬にかけて採れる冬野菜や煮干しからとっただしで作るうどんです。「まんばのけんちゃん」は香川県で栽培されている「まんば」という高菜の一種である野菜と豆腐を炒めたものです。「まんば」は香川県以外では手に入らないため、小松菜を代用する予定です。「けんちゃん」とは野菜と豆腐を炒めたもののことをいいます。

22日(月) : 冬至に合わせた「冬至献立」です。「ほうとう風味噌汁」は冬至に食べると良いとされる「南瓜」を多く使用し、ほうとう麺のように平たくて弾力のある「ワンタンの皮」を入れ、ほうとうに見立てた味噌汁です。同じく冬至に合わせて、柚子風味の「白菜の柚子昆布和え」も提供します。

24日(水) : クリスマス献立です。手作りの「ピザトースト」と野菜たっぷりの「麦入り野菜スープ」に「フライドチキン」という生徒に好評のメニューを提供します。

(4) その他

① 4月以降の生徒の給食喫食状況について(各委員より)

(教員委員)

- ・献立の名前から味が想像できないものや、今まで見たことがない色合いのものは生徒にとって抵抗感がある。また、野菜で味が強いもの(ショウガ・サンショウ・コショウ・酸味)は人気がない。そういった献立が減ると喫食量が増えてくると思う。
- ・1年生はよく食べる。また、嫌いなものでも一口は食べてみようという教員から指導をしているし、生徒も頑張っている。カレーはおかわりの取り合いになっている。味の濃いものが苦手な傾向にある。
- ・いかのアレルギー対応について考えていただきたい。
- ・1年生は食べ盛りでよく食べている。市外の前任校では、好き嫌が多く、残す生徒が多かった。給食センターなのに小平の生徒たちはよく食べている。食材へのこだわり等のおかげだと思っている。
- ・牛乳が残りがちである。牛乳がもともと苦手だったり、ご飯と一緒に飲むことに抵抗があるようだ。ごま味噌など甘めのたれがかかっているものだとよく食べる。焼いたものや柔らかくないと残食が多めである。最初の配膳する量で、残食は決まると思っている。
- ・今年度から全学年がグループで給食を食べるようになり、雰囲気が変わり、よく食べるようになった。小学校の時の方がおいしかったという意見が、だんだん少なくなり、最近と比較する生徒は減った。不登校傾向の生徒についても給食のおかげで、学校の滞在時間が延びるでありがたい。香りの強いものや酸味が強いものは苦手で、パプリカや

鶏肉のみかんジャム焼きが甘すぎて苦手だった。おかかのふりかけは、見た目はよくなかったが食べてみたら美味しかった。

- ・小学校低学年で不登校になり、ずっと給食を食べてこなかった生徒が、今はしっかりと食べている。給食が学校の抛りどころとなっており、給食時間の雰囲気もすごく良い。魚が苦手な生徒が多いが、唐揚げにしたら食べたり、周りが食べていると食べることがある。家では魚を食べないが、学校なら食べるということがあるので、魚は出し続けてもらいたい。
- ・魚と野菜が残ることが多いが総じて良く食べている。牛乳は暑ければ暑いほどよく飲んでる。

(保護者委員)

- ・中学校の給食は美味しくないという噂があって不安だったが、実際は美味しくて満足している。
- ・中学校の給食は美味しくないとの話があったが、こだわった食材を使っていることがわかり感謝している。たくさん食べるクラスと残るクラスがあり、たくさん食べるクラスが残るクラスからおかわりをもらうことがあると聞いている。青魚は人気がなく柑橘類の白い部分が苦手であると聞いている。
- ・きのこ類が苦手であるが、給食では食べていると言っている。給食センターのイメージがあまり良くなかったが、家では使わない様々な食材を取り入れていることがわかり驚いた。感謝したい。
- ・女子生徒は牛乳を残す傾向がある。ゆずの匂いが苦手である。家では食材が偏ってしまうので、予算が限られた中、様々な食材を取り入れていてありがたい。
- ・アレルギー対応について、数年前はなく、現在は対応食があり、ありがたいと感じている。自分の子はいつもおかわりをしているようで、何も言ってこないが、おそらく美味しいということだと思う。ただ、味がよく分からなかったと感想をもらうときもある。
- ・長男の時は、給食が美味しくないと言っていた。今は、小学校の時よりもお肉が出る回数が多く、小学生の弟に自慢している。きのこ類が苦手、家で食べられないものを学校で食べてきてくれているのでありがたい。
- ・家では食べないものや見たこともない郷土料理などがあり、給食で経験できることがとても良いことだと思う。また、良い牛乳を飲ませてもらいたい。
- ・中学校の給食も変わらず美味しい。

② 小平産梨ゼリーラベルの募集

例年、JA 東京むさし小平支店にご協力いただき、夏休みに合わせて給食に提供するデザートラベルデザインを募集しています。今年度は小平産梨ゼリーのラベルデザインを2作品募集します。優秀作品となった作品は、11月と1月に提供予定のゼリーラベルに使用する予定です。

応募作品の提出先は給食センターまたは学校としているので、学校に提出があったものについては、給食センターに送付をお願いします。また、チラシは夏休み前に各校に送付するので、生徒への配布をお願いします。

③ 麺類（中華麺・スパゲッティ）提供日の使い捨て手袋について

・既に資料を配付しているとおおり。特に異議等がないようですので、このまま使い捨て手袋の使用は継続させていただきます。また、意見等がありましたら、お知らせください。

④ 次回以降の開催予定

2学期 10月31日（金）15時30分～

3学期 2月 2日（月）15時30分～

⑤ その他（学校給食センターから学校へのお知らせ）

教員の委員へのお願いです。ここ最近、前日や2～3日前に、給食の配送時間を早めてもらいたいとの相談が来るケースが散見されます。中学校8校に配送するトラックは1校1台あるわけではなく、5台で運用しており、直前に相談いただいても配送時間を変更することは難しいのが現状です。基本的なルールとして、前々月の末日までに月間の給食予定表を提出していただくことになってはいますが、その際に必ず、日ごとの行事等をご確認いただき、給食の早出しの有無を確認いただくようお願いいたします。食数管理の担当教諭が別の場合は、担当教諭に周知をお願いします。

令和7年度第1回小平市献立作成委員会次第

令和7年5月27日(火)午後3時30分～
小平市立学校給食センター会議室

1 委員長挨拶

2 報告事項等

- (1) 学校給食センターについて
- (2) 給食に対する生徒からの意見(紹介)

3 協議事項

- (1) 令和7年度 第2学期分 献立について

① 9月分

② 10月分

③ 11月分

④ 12月分

4 その他

- (1) 4月以降の生徒の給食喫食状況について(各委員より)
- (2) 小平産梨ゼリーラベルデザインの生徒募集について
- (3) 麺類(中華麺・スパゲティ)提供日の使い捨て手袋について
- (4) 次回以降の開催日程(予定)

2学期 10月31日(金) 15時30分～

3学期 2月 2日(月) 15時30分～

令和7年9月分予定献立表

Aコース(第二中学校、第四中学校、第五中学校、上水中学校)

Bコース(第一中学校、第三中学校、第六中学校、花小金井南中学校)

番号	Aコース	Bコース	献立名	飲食物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
1	2 火	3 水	ポークカレー(ごはん・ルー) さつま芋のサラダ 梨	牛乳 豚肉	牛乳	にんじん、 トマト	たまねぎ、にんにく、 しょうが、りんご、 チャツネ、キャベツ、 とうもろこし、梨	米、じゃがいも、 薄力粉、さつまいも、 三温糖	油 バター オリーブ油	764	22.5	
2	3 水	2 火	ひじきごはん 小平めざましみそ汁 鮭のもみじ焼き ちくわとしめじのソテー	牛乳 かつお節、 生揚げ、かまぼこ、 みそ、さけ、ウインナー、 ちくわ	ひじき、牛 乳、わかめ	こまつな、 にんじん	たまねぎ、えのきたけ、 とうもろこし、しめじ	米、アマランサス、 三温糖、じゃがいも、 こんにゃく	ごま ノンエッグマ ヨネーズ 油	739	35.9	
3	4 木	5 金	ごはん 豆乳の白湯スープ 回鍋肉 もやしのごま風味	牛乳 鶏肉、豆腐、 豆乳、豚肉	牛乳	にんじん、 こまつな、 赤パプリカ、 ピーマン、 チンゲンサイ、 にら	にんにく、しょうが、 たまねぎ、長ねぎ、 キャベツ、もやし、 切干大根	米、上白糖、片 栗粉、三温糖	油 ごま油 ごま	679	27.0	
4	5 金	4 木	ナスとトマトのスパゲティ 赤魚の香草パン粉焼き ビーンズサラダ	牛乳 豚肉、大豆、 赤魚	牛乳	ほうれんそう、 にんじん、 トマト	にんにく、しょうが、 セロリ、たまねぎ、 なす、えだまめ、 とうもろこし	スパゲティ、 三温糖、パン粉	油 オリーブ油 ノンエッグマ ヨネーズ	685	38.5	
5	8 月	9 火	油麩の卵とじ丼(ごはん・具) 大根の澄まし汁 ツナとチンゲン菜のサラダ	牛乳 鶏肉、卵、豚 肉、豆腐、ツナ	牛乳 わかめ	にんじん、 みつば、ほうれん そう、チンゲン サイ	たまねぎ、だいこん、 黄パプリカ、はつかだ いこん、しょうが	米、仙台東、三 温糖、片栗粉、 黒砂糖	油	775	33.7	
6	9 火	8 月	吹き寄せ果ごはん 呉汁 きびなごの竜田揚げ 菊入りおひたし	牛乳 鶏肉、油揚げ、 生揚げ、みそ、大豆	牛乳 きびなご	にんじん、 こまつな、 ほうれんそう	長ねぎ、しょうが、 キャベツ、菊花	米、アマランサス、 三温糖、さといも、 こんにゃく、片栗粉	油 栗	707	34.6	
7	10 水	11 木	バターコーンライス チキンのトマト煮 根菜みそマヨサラダ	牛乳 ベーコン、 鶏肉、ひよこまめ、 かまぼこ、みそ	牛乳	にんじん、 トマト	にんにく、たまねぎ、 とうもろこし、しょう が、マッシュルーム、 キャベツ、れんこん、 ごぼう	米、じゃがいも、 米粉	バター オリーブ油 ノンエッグマ ヨネーズ	675	28.5	
8	11 木	10 水	ごはん ★夏野菜の豚汁 ★コロケ (五中生徒作品) 小松菜の香味和え	牛乳 豚肉、豆腐、 みそ	牛乳	オクラ、か ぼちゃ、こまつな、 にんじん、 トマト	なす、とうもろこし、 だいこん、長ねぎ、 たまねぎ、黄パプリカ、 きゅうり、レモン果汁	米、じゃがいも、 薄力粉、パン粉、 三温糖	油	817	25.4	
9	12 金	16 火	担々うどん(めん・つけ汁) ★蒸し鶏 (五中生徒作品) ごぼうサラダ	発酵乳 豚肉、だい ず・水煮、 かつお節(粉末)、 みそ、鶏肉	発酵乳	にんじん	しょうが、にんにく、 もやし、とうもろこ し、長ねぎ、たまねぎ、 ごぼう、きゅうり、 キャベツ	うどん、三温 糖、片栗粉	油 ごま ごま油	748	34.9	
10	16 火	12 金	麦ごはん わかめと玉ねぎのスープ ししゃもの唐揚げ 春雨のキムチ炒め	牛乳 鶏肉、豆腐、 豚肉、生揚げ	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん、 にら	たまねぎ、にんにく、 しょうが、長ねぎ、 たけのこ、しいたけ、 白菜キムチ	米、アマランサス、 おおむぎ、片栗粉、 はるさめ	ごま油 ごま油	745	29.0	
11	17 水	18 木	ジャージャー麺(めん・具) 五目ワンタンスープ レモンゼリーポンチ	牛乳 豚肉、大豆、 八丁みそ、 鶏肉、豆腐	牛乳	にんじん、 こまつな	にんにく、しょうが、 たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、黄桃缶、 みかん缶、パイナップル	中華めん、三 温糖、片栗粉、 ワンタン皮、 レモンダイス ゼリー	ごま油	745	34.4	
12	18 木	17 水	ごはん ★トマトと卵のスープ (五中生徒作品) かつおの梅ソースかけ 野菜のおかか和え	牛乳 鶏肉、卵、 かつお、かつお節	牛乳	トマト、万 能ねぎ、こまつな、 にんじん	えのきたけ、たまねぎ、 しょうが、梅、キャ ベツ、もやし	米、片栗粉、黒 砂糖	油	777	37.2	
13	19 金	22 月	はちみつチーズトースト ホタテと南瓜のチャウダー さつま芋のきな粉スティック	牛乳 ベーコン、 ほたて、き な粉	チーズ 牛乳 生クリーム	かぼちゃ、 ほうれんそう、 にんじん	たまねぎ、エリンギ	食パン、はち みつ、じゃがいも、 薄力粉、さつまいも、 上白糖	バター 油	810	30.5	

番号	A コース	B コース	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも 類・砂糖	油脂			
14	22 月	19 金	丹後のまつぶたずし とうもろこしのすり流し汁 豚肉と大根の炊いたん	牛乳	さば, 鶏肉, 豆腐, みそ, 豆乳, 豚肉, 油揚げ	牛乳	にんじん, さやえんどう, ごまつな, ほうれんそう	しいたけ, かんぴょう, れんこん, たまねぎ, とうもろこし, しょうが, だいこん	米, 三温糖	ごま	715	28.6	
15	24 水	25 木	ごはん 春雨スープ 鰯のねぎ酢あんかけ 大豆もやしのナムル	牛乳	鶏肉, まあじ	牛乳	にんじん, にら, ほうれんそう	しょうが, たけのこ, 白菜, 長ねぎ, 大豆もやし, だいこん	米, はるさめ, 片栗粉, 三温糖	油 ごま油 ごま	716	31.1	
16	25 木	24 水	キャロットピラフ インド風ポトフ トマトチーズソースオムレツ	牛乳	ハム, 鶏肉, 卵	牛乳 チーズ	にんじん, トマト	とうもろこし, たまねぎ, キャベツ, セロリ, マッシュルーム, にんにく, しょうが	米, じゃがいも, 米粉	オリーブ油 バター	728	32.7	
17	26 金	29 月	★チャーハン (五中生徒作品) もずくと冬瓜のスープ 鶏肉とイカのじゃがチリソース 冷凍パイ	牛乳	焼き豚, 豆腐, 鶏肉, いか	牛乳 もずく	ピーマン, ごまつな, さやいんげん	長ねぎ, たまねぎ, まいたけ, しょうが, えのきたけ, とうがん, にんにく, 冷凍パイ	米, 片栗粉, じゃがいも, 三温糖	ごま油 油	676	29.1	
18	29 月	26 金	ビスキュイパン さつま芋のポタージュ フレンチツナサラダ ぶどう	牛乳	ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, 梨, レモン 果汁, ぶどう	ミルクパン, 薄力粉, 上白糖, グラニュー糖, さつまいも	バター 油	792	24.8	
19	30 火	30 火	豚すき焼き丼 (ごはん・具) 沢煮椀 りんご	牛乳	豚肉, とうふ, 鶏肉	牛乳	にんじん, ごまつな	たまねぎ, 白菜, しょうが, ごぼう, たけのこ, 長ねぎ, りんご	米, しらたき, 三温糖, 片栗粉	油	683	27.3	
※都合により献立内容が変更になる場合があります。											平均	734	31.3

令和7年 10月分 予定献立表

Aコース(第二中学校、第四中学校、第五中学校、上水中学校)

Bコース(第一中学校、第三中学校、第六中学校、花小金井南中学校)

番号	Aコース	Bコース	献立名	飲食物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
1	水	2	深川飯 じゃが芋と明日葉の味噌汁 揚げ豆腐 糸寒天のサラダ	東京牛乳	あさり, みそ, 豆腐, 鶏肉, 卵	東京牛乳, 糸寒天	にんじん, こまつな	しょうが, ごぼう, 長ねぎ, たまねぎ, きくらげ, 白菜	米, 三温糖, じゃがいも	油	720	31.2
2	木	1	★麻婆なす丼(ごはん・具) (五中生徒作品) ビーフンソテー 果物	牛乳	豚肉, 豆腐, みそ, 鶏肉	牛乳	にんじん, こまつな	なす, にんにく, しょうが, 長ねぎ, しいたけ, キャベツ, 果物	米, 三温糖, 片栗粉, ビーフン	油, ごま油	747	31.7
3	金	6	ごはん うち豆汁 鮭の唐揚げ 南瓜のそぼろ煮	牛乳	油揚げ, うち豆, みそ, さけ, 鶏肉	牛乳	にんじん, かぼちゃ	だいこん, しょうが, 長ねぎ, にんにく, たまねぎ, えだまめ	米, さといも, 片栗粉, 三温糖	油	810	36.8
4	月	3	肉わかめうどん(麺・つけ汁) カリカリじゃこサラダ ★さつま芋のごま団子 (五中生徒作品)	牛乳	豚肉, 油揚げ, 豆腐	牛乳, わかめ, じゃこ	こまつな, にんじん	しょうが, たまねぎ, しいたけ, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり	うどん, 三温糖, 上新粉, 白玉粉, 上白糖, さつまいもペースト	ごま油, 油, ごま	751	29.5
5	火	8	あんかけ焼きそば(麺・あん) きびなごのカレー揚げ きゅうりともやしの中華和え	牛乳	豚肉, いか, ほたて, えずら卵	牛乳, きびなご	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, たけのこ, しいたけ, 白菜, たまねぎ, きゅうり, もやし, 長ねぎ	中華めん, 三温糖, 片栗粉, 薄力粉	油, ごま油	792	38.4
6	水	7	豚キムチ丼(ごはん・具) 青梗菜と豆腐のスープ 春雨サラダ	牛乳	豚肉, かまぼこ, 豆腐	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ, 白菜キムチ, もやし, えのきたけ, きくらげ, きゅうり	米, しらす, 三温糖, 片栗粉, はるさめ	油, ごま油	752	31.7
7	木	10	ごはん 厚揚げと豚肉のねぎ塩炒め 大豆と小魚の甘辛揚げ 柿	牛乳	豚肉, 生揚げ, 大豆	牛乳, 煮干し	にら	しょうが, にんにく, たまねぎ, 長ねぎ, もやし, 柿	米, 片栗粉, 薄力粉, 三温糖	ごま油, ごま, 油	807	37.1
8	金	9	食パン コーンチャウダー いかのハーブ焼き 大根サラダ ブルーベリージャム	コメ ヒキ	鶏肉, いか	ミルク コービー, 牛乳, 生クリーム	にんじん	たまねぎ, とうもろこし, マッシュルーム, だいこん, キャベツ, ブルーベリー, レモン果汁	食パン, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖, 上白糖	油, バター, オリブ油	692	33.3
9	火	15	★ひじきごはん なめこ汁 ★鯉の南蛮漬 ★小松菜のおひたし (五中生徒作品)	牛乳	油揚げ, 大豆, 豆腐, みそ, あじ, かつお節	ひじき, 牛乳	にんじん, ピーマン, こまつな	なめこ, たまねぎ, 白菜, 長ねぎ, しょうが	米, アマランサス, 三温糖, 片栗粉	油, ごま油	710	33.1
10	水	14	セサミトースト 秋野菜のホワイトシチュー ほうれん草サラダ	牛乳	鶏肉, ひよこまめ	牛乳	にんじん, ほうれんそう	にんにく, たまねぎ, れんこん, キャベツ, きゅうり, レモン果汁	食パン, 三温糖, さつまいも, 薄力粉	バター, ごま, 油	690	25.8
11	木	17	ごはん 大根と油揚げの味噌汁 鯖の一味焼き 大豆もやしのサラダ エコふりかけ	牛乳	油揚げ, みそ, かつお節, さば	牛乳, わかめ, 昆布, じゃこ	ほうれんそう, にんじん	だいこん, 長ねぎ, しょうが, にんにく, 大豆もやし	米, 三温糖	ごま油, ごま	808	39.5
12	金	16	ごはん こづゆ みそかんだら 引き菜炒り	牛乳	ほたて, 豚肉, みそ, 油揚げ	牛乳	にんじん, こまつな, さやいんげん	しいたけ, きくらげ, だいこん, 長ねぎ	米, さといも, こんにやく, 麩, 片栗粉, じゃがいも, 三温糖	油	704	26.4
13	月	21	ピピンパ (ごはん・肉炒め・ナムル) 丸ごとわかめスープ みかんゼリー	牛乳	豚肉, ベーコン	牛乳, わかめ, 茎わかめ, めかぶ	ほうれんそう, にんじん	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 切干大根, もやし, たけのこ, えのきたけ, たまねぎ	米, 三温糖, 片栗粉, みかんゼリー	油, ごま油, ごま	776	31.3

番号	A コース	B コース	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
14	21 火	20 月	★照り焼きチキントースト (一中生徒作品) うずら卵入りポトフ 枝豆と大豆のサラダ	牛乳	鶏肉, ウインナー, うずら卵, ひよこまめ, 大豆	チーズ, ミルクコーヒ	にんじん	たまねぎ, しょうが, キャベツ, セロリー, 白菜, えだまめ, とうもろこし, きゅうり	無塩食パン, 三温糖, 片栗粉, じゃがいも	油, ごま油	687	38.2	
15	22 水	23 木	ごはん 豆乳担々スープ 春巻き 五目きんぴら	牛乳	豚肉, 大豆, 豆乳, さつまいも揚げ	牛乳, 昆布	にんじん, チンゲンサイ, さやいんげん	にんにく, 白菜, もやし, しょうが, たけのこ, しいたけ	米, 三温糖, はるさめ, 春巻きの皮, 薄力粉, じゃがいも	ごま油, ごま油	753	25.2	
16	23 木	22 水	秋の香りごはん かき玉汁 秋刀魚の塩焼き 白菜の塩昆布和え	牛乳	鶏肉, 卵, 豆腐, さんま	牛乳, 塩昆布	ほうれんそう, にんじん	しめじ, 長ねぎ, 白菜, きゅうり	米, もち米, さつまいも, 三温糖, 片栗粉	油, ごま油, ごま	728	30.1	
17	24 金	27 月	ごはん わかめとねぎの味噌汁 揚げ豆腐のピリ辛味噌かけ ごま和え	牛乳	みそ, 豆腐, 豚肉	牛乳, わかめ	にんじん, こまつな, ほうれんそう	長ねぎ, しめじ, だいこん, しいたけ, キャベツ	米, 片栗粉, 三温糖	油, ごま	827	31.9	
18	27 月	24 金	きのこスパゲティ ポテウインナーのチーズ焼き コーンサラダ	牛乳	ベーコン, ウインナー	牛乳, チーズ	ピーマン, にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, たまねぎ, えのきたけ, マッシュルーム, しめじ, エリンギ, えだまめ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	スパゲティ, じゃがいも, 三温糖	油, ノンエッグ マヨネーズ	684	32.6	
19	28 火	29 水	ごはん 吉野汁 照り焼きソースハンバーグ 和風ポテト	牛乳	鶏肉, 油揚げ, 豚肉, 豆腐, かつお節	牛乳, じゃこ	にんじん, こまつな, さやいんげん	長ねぎ, たまねぎ	米, こんにゃく, 片栗粉, パン粉, 三温糖, じゃがいも	油	795	38.0	
20	29 水	28 火	梅昆布茶漬け(ごはん・だし汁) いかとさつまいもの揚げ煮 切干大根のごま酢あえ	牛乳	かつお節, いか	塩昆布, 牛乳	にんじん	梅, 長ねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, えだまめ, 切干大根, きゅうり, もやし	米, アマランサス, あられ, 片栗粉, さつまいも, 三温糖	油, ごま	804	26.9	
21	30 木	31 金	根菜のドライカレー (ごはん・具) キャベツのペペロンチーノサラダ 南瓜のチーズタルト	牛乳	豚肉, 大豆ミート	牛乳, チーズ, 生クリーム	にんじん, かぼちゃ	にんにく, しょうが, セロリー, マッシュルーム, ごぼう, れんこん, たまねぎ, キャベツ, レモン果汁	米, 三温糖, 上白糖, タルトクッキー	油, オリーブ油	865	27.8	
22	31 金	30 木	粟おこわ すまし汁 赤魚の甘だれかけ 大豆と野菜の和風和え	牛乳	豆腐, かまぼこ, ほたて, 赤魚, 大豆	牛乳	こまつな, にんじん	えのきたけ, 長ねぎ, しょうが, きゅうり, キャベツ	米, もち米, 片栗粉, 三温糖	粟, ごま, 油	731	30.8	
※都合により献立内容が変更になる場合があります。											平均	756	32.2

令和7年 11月分 予定献立表

Aコース(第二中学校、第四中学校、第五中学校、上水中学校)

Bコース(第一中学校、第三中学校、第六中学校、花小金井南中学校)

番号	Aコース	Bコース	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
1	4 火	5 水	ごはん たっぷり野菜の中華スープ モウカザメの黒酢あん 豚肉とにらの卵とじ	牛乳 ベーコン、 さめ、豚肉、 卵、凍り豆 腐	牛乳	にんじん、 こまつな、 赤パプリ カ、にら	しょうが、えのきた け、ごぼう、にんにく、 たまねぎ、黄パプリ カ、もやし	米、さつまい も、片栗粉、三 温糖	油、ごま油	807	32.9	
2	5 水	4 火	ごま味噌つけ麺(めん・つけ汁) 五目野菜炒め りんご	牛乳 豚肉、大豆、 みそ、生揚 げ	牛乳	にんじん、 赤ピーマン	しょうが、にんにく、 もやし、とうもろこ し、長ねぎ、キャベツ、 エリンギ、りんご	中華めん、三 温糖	油、ごま、ごま 油	757	36.1	
3	6 木	7 金	ごはん 根菜汁 豚肉のレモン醤油 こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉、油揚 げ、みそ	牛乳	にんじん	ごぼう、だいこん、長 ねぎ、レモン果汁、 キャベツ、きゅうり	米、さつまい も、さといも、 片栗粉、三温 糖、こんにゃ く	油	830	32.3	
4	7 金	6 木	じゃこごはん じゃが芋とえのきの味噌汁 鱈の塩麹焼き にんじんのきんぴら 小平梨ゼリー	牛乳 生揚げ、み そ、ぶり	じゃこ、牛 乳	だいこん 葉、にんじ ん、こまつ な、さやい んげん	えのきたけ、長ねぎ、 ごぼう	米、じゃがい も、こんにゃ く、三温糖、小 平梨ゼリー	ごま油、ごま	781	32.4	
5	10 月	11 火	★スイーツポテトトースト (一中生徒作品) ジュリエンスープ 鱈のトマトソースかけ	牛乳 豆乳、ベー コン、さわ ら	牛乳	にんじん、 パセリ	たまねぎ、キャベツ、 にんにく	食パン、さつ まいも、さつ まいもベース ト、三温糖、マ カロニ、米粉	バター、油、オ リーブ油	774	32.9	
6	11 火	10 月	とふのこそぼろ丼(ごはん・具) 僧兵汁 青菜と大根のごま風味	牛乳 豚肉、とう ふ、油揚げ、 みそ	牛乳	にんじん、 さやいんげ ん、こまつ な	しょうが、たまねぎ、 にんにく、ごぼう、だ いこん、たけのこ、れ んこん、長ねぎ、もや し	米、三温糖、片 栗粉、さとい も	油、ごま油、ご ま	745	32.2	
7	12 水	13 木	きのこのガーリックライス レンズ豆のスープ ざっくりポテトチキン	牛乳 ベーコン、 ウイン ナー、レン ズまめ、鶏 肉	牛乳	にんじん、 トマト	にんにく、とうもろこ し、しめじ、エリンギ、 たまねぎ、セロリー	米、じゃがい も	油、オリーブ 油、ノンエッグ マヨネーズ	697	36.4	
8	13 木	12 水	ごはん 豆もやしの卵スープ 鱈の韓国風みそだれかけ さつま揚げのナムル	牛乳 豚肉、豆腐、 卵、さば、み そ、さつま 揚げ	牛乳、わか め	にんじん、 チンゲンサ イ	しょうが、にんにく、 大豆もやし、白菜、長 ねぎ、しいたけ、もや し	米、片栗粉、三 温糖	ごま油、油、ご ま	846	38.2	
9	14 金	17 月	ツナおろしスパゲティ (めん・ソース) じゃが芋とベーコンの香草炒め ミックスフルーツ	牛乳 ツナ、ベー コン	牛乳	万能ねぎ、 こまつな、 にんじん	だいこん、にんにく、 黄桃缶、りんご缶、パ イン缶	スパゲティ、 三温糖、じゃ がいも	油	762	31.3	
10	17 月	14 金	ごはん せんべい汁 鯛の梅だれかけ わかめとじゃこのサラダ	牛乳 鶏肉、いわ し	牛乳、わか め、じゃこ	にんじん	ごぼう、白菜、しいた け、長ねぎ、しょうが、 梅、きゅうり、だいこ ん、にんにく	米、しらたき、 南部せんべ い、米粉、三温 糖	油、ごま油	752	32.5	
11	18 火	19 水	うず巻パン 白いんげんと豆乳のスープ 里芋コロケ 青菜とコーンのソテー	牛乳 鶏肉、豆乳、 白いんげん 豆、豚肉、 ベーコン	牛乳	にんじん、 こまつな、 ほうれんそ う	しょうが、にんにく、 たまねぎ、白菜、えだ まめ、とうもろこし	うず巻パン、 米粉、さとい も、じゃがい も、薄力粉、パ ン粉	油	731	32.1	
12	19 水	18 火	どんごろけ飯 じゃぶ汁 鱈のさんしょう焼き ごま和え	牛乳 豆腐、鶏肉、 油揚げ、さ ば	牛乳	にんじん、 ほうれんそ う	ごぼう、しいたけ、だ いこん、生しいたけ、 長ねぎ、キャベツ、も やし	米、こんにゃ く、さといも、 三温糖	油、ごま	740	38.0	
13	20 木	21 金	ハヤシライス(ごはん・ルー) 海藻サラダ みかん	牛乳 豚肉	牛乳、海藻 ミックス	にんじん、 トマト	しょうが、にんにく、 たまねぎ、エリンギ、 マッシュルーム、キャ ベツ、とうもろこし、 みかん	米、薄力粉、三 温糖	油、ごま油	728	22.7	

番号	A コース	B コース	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
14	21 金	20 木	ごはん 沢煮椀 鮭のごまみそ焼き ひじき和え	牛乳	豚肉, さけ, みそ, 青大豆	牛乳, ひじき	にんじん, こまつな	しょうが, だいこん, ごぼう, たけのこ, しいたけ, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	米, 三温糖, 片栗粉	ごま, 油	671	33.3
15	25 火	26 水	五穀ごはん さつま汁 豆あじの南蛮漬け 切干大根のツナマヨサラダ	牛乳	鶏肉, 豆腐, みそ, ツナ	牛乳, 豆あじ	にんじん	ごぼう, 長ねぎ, しょうが, 切干大根, 黄パプリカ, きゅうり	米, アマランサス, 雑穀米, さつまいも, こんにやく, 片栗粉, 三温糖	油, ごま油, ノンエッグマヨネーズ, ごま	801	35.9
16	26 水	25 火	ごはん 白菜スープ 中華風卵焼き 春雨サラダ	牛乳	豚肉, なるど, 卵, 豆腐	牛乳	にんじん, にら	しょうが, 白菜, たけのこ, しいたけ, 長ねぎ, きくらげ, きゅうり	米, 三温糖, 片栗粉, はるさめ	油, ごま油	707	27.3
17	27 木	28 金	ブルコギトースト 卵入りトックスープ さつま芋のサラダ	牛乳	豚肉, 鶏肉, 卵	チーズ, 牛乳, わかめ	にんじん, にら	にんにく, しょうが, たまねぎ, 白菜, 長ねぎ, しいたけ, キャベツ, どうもろこし	食パン, 三温糖, トック, 片栗粉, さつまいも	油, ごま, ごま油, ノンエッグマヨネーズ	717	33.3
18	28 金	27 木	キムタクごはん ビーフンスープ ししゃものピリ辛ソース パリパリ中華サラダ	牛乳	豚肉	牛乳, ししゃも	にんじん, チンゲンサイ, こまつな	たくあん漬け, 白菜キムチ, 長ねぎ, しょうが, 白菜, たけのこ, しいたけ, もやし, たまねぎ, 黄パプリカ, きゅうり	米, アマランサス, ビーフン, 片栗粉, 三温糖, ワンタン皮	ごま油, ごま, 油	739	32.6
※都合により献立内容が変更になる場合があります。										平均	755	32.9

令和7年 12月分 予定献立表

Aコース(第二中学校、第四中学校、第五中学校、上水中学校)
Bコース(第一中学校、第三中学校、第六中学校、花小金井南中学校)

番号	Aコース	Bコース	献立名	飲食物	主な材料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
1	1月	2火	青大豆の炊き込みごはん じゃが芋の味噌汁 鰯のおろしソースかけ おかか和え	牛乳	青大豆、鶏肉、油揚げ、みそ、まあじ、かつお節	昆布、牛乳、わかめ	にんじん、万能ねぎ、こまつな	ごぼう、たまねぎ、長ねぎ、しょうが、だいこん、もやし	米、じゃがいも、薄力粉、片栗粉	油	765	35.5
2	2火	1月	ホットドッグ (コッペパン・ウインナー) えびとホタテのチャウダー キャベツ炒め	牛乳	ベーコン、ほたて、えび、フランクフルト	牛乳、生クリーム	ほうれんそう、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、しめじ、キャベツ、とうもろこし	コッペパン、じゃがいも、薄力粉、三温糖、片栗粉	油、バター	697	32.6
3	3水	4木	ごはん 大根の味噌汁 揚げ豆腐のそぼろあんかけ ゆかり和え	牛乳	みそ、豆腐、豚肉	牛乳、わかめ	にんじん	だいこん、長ねぎ、しいたけ、キャベツ、きゅうり	米、片栗粉、三温糖	油、ごま	816	31.3
4	4木	3水	チキンとキャベツの和風スパゲティ ポテトチーズオムレツ フルーツポンチ	牛乳	鶏肉、卵、ベーコン	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、えだまめ、みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶	スパゲティ、じゃがいも、グラニュー糖	油、オリーブ油	698	34.0
5	5金	8月	ごはん 八宝菜 鬼まんじゅう 大豆もやしのサラダ	牛乳	豚肉、いか、えび、うずら卵	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、ほうれんそう	しょうが、たまねぎ、たけのこ、白菜、しいたけ、大豆もやし、だいこん	米、片栗粉、ケーキミックス粉、さつまいも、三温糖	油、ごま油、ごま	792	31.0
6	6月	5金	きつね丼(ごはん・具) 白菜と小松菜の豚汁 レンコンのきんぴら	牛乳	鶏肉、油揚げ、豆腐、豚肉、みそ、さつまいも	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、長ねぎ、白菜、れんこん、ごぼう	米、三温糖、片栗粉、こんにゃく	油、ごま油、ごま	796	33.2
7	7火	9水	味噌ラーメン(めん・つけ汁) わかさぎのフライ 大根サラダ	牛乳	豚肉、大豆、みそ	牛乳、わかさぎ	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、とうもろこし、長ねぎ、もやし、だいこん、キャベツ	中華めん、薄力粉、パン粉、三温糖	油、ごま	759	34.6
8	8水	10火	チキン豆カレー(ごはん・ルー) 青菜とハムのソテー みかん	牛乳	鶏肉、大豆、ハム	牛乳	にんじん、トマト、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、チャツネ、キャベツ、みかん	米、じゃがいも、薄力粉、片栗粉	油、バター	742	25.3
9	9木	12金	ごはん 肉豆腐 ツナサラダ りんご	牛乳	豚肉、豆腐、ツナ	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、長ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、りんご	米、三温糖、片栗粉	油、ノンエッグマヨネーズ	756	32.2
10	10金	11木	ごはん 小平冬野菜煮だんご ほっけのから揚げ 辛子和え	牛乳	鶏肉、ほっけ	牛乳	にんじん、こまつな、チンゲンサイ	だいこん、白菜、長ねぎ、しいたけ、もやし	米、地粉、薄力粉、さといも、片栗粉、三温糖	油	753	32.1
11	11月	16火	ごはん みぞれ汁 鯖の味噌だれ焼き ひじきの炒め煮	牛乳	豚肉、さば、みそ、さつまいも、油揚げ、大豆	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな、さやいんげん	ごぼう、だいこん、長ねぎ、しょうが、にんにく	米、さといも、三温糖、片栗粉	ごま油、油	723	30.5
12	12火	15月	ごはん キムチチゲ チャプチェ もやしと青菜のナムル	牛乳	豚肉、大豆、ミート、豆腐、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな、だいこん、菜、にら、ほうれんそう	にんにく、たけのこ、たまねぎ、エリンギ、しょうが、白菜、長ねぎ、白菜キムチ、もやし	米、はるさめ、三温糖	油、ごま油、ごま	772	31.7
13	13水	18木	ミルクパン 大豆と野菜のスープ ★鮭と南瓜のグラタン (一中生徒作品) オニドレサラダ	コーヒーク	鶏肉、大豆、さけ、ウインナー、みそ、豆乳	ミルクコーヒーク	にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、きゅうり、とうもろこし	ミルクパン、薄力粉、米粉、パン粉、三温糖	油	687	34.9
14	14木	17水	麦わかめごはん 豚肉とレタスのすまし汁 筑前煮 ごま和え	牛乳	豚肉、豆腐、鶏肉	わかめ、牛乳	にんじん、さやいんげん、こまつな	しょうが、レタス、ごぼう、れんこん、キャベツ	米、おおむぎ、こんにゃく、三温糖	ごま、油	676	29.8

番号	A コース	B コース	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
15	19 金	22 月	しっぽくうどん(うどん・つけ汁) さつま芋の天ぷら まんばのけんちゃん	牛乳	鶏肉, 油揚げ, 豆腐	牛乳, いわし	にんじん, こまつな	だいこん, ごぼう, 長ねぎ, しいたけ, 白菜	うどん, さといも, こんにゃく, 三温糖, さつまいも, 薄力粉, 上新粉	油, ごま油	744	25.8	
16	22 月	19 金	ごはん ほうとう風味噌汁 鱈の香味焼き 白菜の柚子昆布和え	牛乳	油揚げ, みそ, さわら	牛乳, 塩昆布	にんじん, かぼちゃ	だいこん, ごぼう, 長ねぎ, にんにく, 白菜, きゅうり, ゆず果汁	米, さといも, ワンタン皮, 三温糖	ごま油, ごま	730	29.0	
17	23 火	24 水	じゃこ入りチャーハン 春雨スープ 青椒肉絲 りんごゼリー	牛乳	豚肉, 鶏肉	じゃこ, 牛乳	にんじん, にら, ピーマン, 赤パプリカ	長ねぎ, えだまめ, しょうが, しいたけ, 白菜, にんにく, たまねぎ, たけのこ	米, 三温糖, はるさめ, 片栗粉, りんごゼリー	油, ごま油	736	31.8	
18	24 水	23 火	ピザトースト 麦入り野菜スープ フライドチキン	牛乳	ツナ, ウインナー, 鶏肉	牛乳, チーズ	ピーマン, こまつな, にんじん	たまねぎ, にんにく, セロリ, キャベツ, しょうが	食パン, 三温糖, 大麦, 片栗粉	油	738	34.7	
小平市立学校給食センター TEL 042-345-2821											平均	743	31.7

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていないので、ご注意ください。

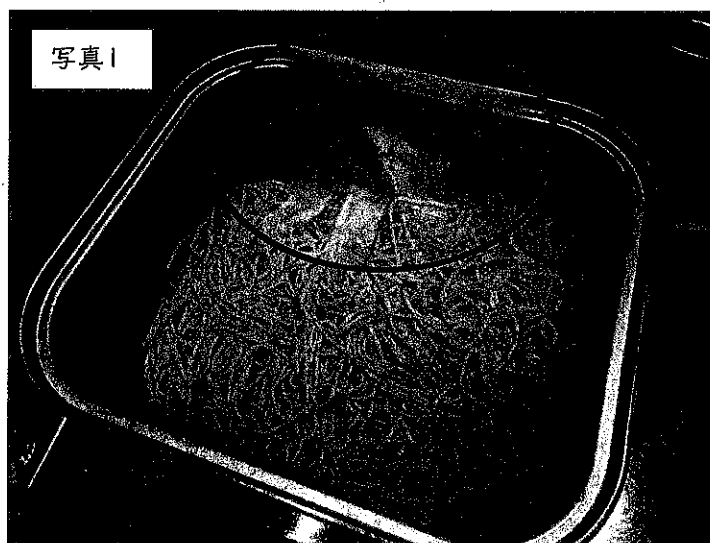
麺類(中華麺・スパゲティ)提供日の使い捨て手袋について

麺類を提供する際は、麺をほぐしたり配膳に使用したりできるよう、パスタングの他に「使い捨て手袋」を各クラスに2枚つけています。(写真1)

中華麺・スパゲティ(※)は、保温性の高い食缶で配缶しているため、冷めることなく学校へ届けることができます。しかし、これらの麺類が使い捨て手袋では「熱くて掴みづらい」という意見があり、実際に、使い捨て手袋は使用せずパスタングで配膳するクラスが見受けられます。そのため、使い捨て手袋の必要性の有無に関して検討をしています。

(※うどんは、茹で上がった熱い状態だと余熱で柔らかくなりすぎてしまうため、水でしめて氷と一緒に配缶しています。)

つきましては、会議の際、皆様のご意見をお聞かせいただけると幸いです。



※(参考)令和7年度4月から 盛り付け器具の種類

おたま	2本	ぎざおたまが1本つくときは、おたまを1本とする。	☑
ぎざおたま	1本	汁物に春雨などの麺類が入っている時のみ。	
レードル	1本		
パスタング	1本		
トング	1本		
しゃもじ	2本	主食がご飯の時のみ	
計	8本		

