

令和7年度第2回小平市献立作成委員会 会議要録

- 1 日時 令和7年10月31日(金)午後3時30分～午後4時30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) 報告事項等

- ① 給食に対する生徒からの意見(紹介)

(2) 協議事項

- ① 令和7年度 3学期分の献立について

(3) その他

- ① 生徒の給食喫食状況について(各委員より)
- ② 不食者発生時等の給食センターへの連絡について
- ③ 給食における残食等の後片づけについて
- ④ 次回以降の開催予定

6 要録

(1) 報告事項等

- ① 給食に対する生徒からの意見(紹介)

- ・給食センターと各学校の給食委員さんと「給食ノート」で意見を交換しています。その中に書かれていたご意見をいくつか紹介します。

(肯定的な意見)

- ・スープが具材にしみこんでいて美味しかったです。小学校とかわってなくてすごいと思いました。がんばってください。
- ・白身魚のカリカリフライは、食感がサクサクでまるでチキンのような味がしてすごく美味しかったです。
- ・クラスでは鶏飯と団子汁が人気ですべてなくなりました。最近どうですか？僕たち私たちは体育祭がはじまりとても大変ですが、あともう少しで給食だと思っていつも4時間目を乗り越えることができます。お体に気を付けて。ごちそうさまです。おいしかったです。

(否定的な意見)

- ・えびと青梗菜の春雨スープは少し味が薄かったです。(常家豆腐の味を濃くしていたので、スープは口直しになるように考えて献立を組んでいました。)
- ・バターコーンピラフの味をもう少し濃くして欲しいと言っていました。でも、めっちゃおいしかったです！
- ・なめたけがたくさん残ってしまった。
- ・しらたきのツルツル炒めは少し味が濃かったですもう少しうすくてもいいと思う。

(2) 協議事項

- ① 令和7年度 3学期分の献立について ※日にちはすべてAコース

【1月の献立】

13日（火）：「正月献立」です。小正月に近い日程となりますが、生徒と話をしていると、正月料理を食べていない生徒もいるようなので、伝統的な正月の献立である七草ごはんやお雑煮を入れています。ちなみに、お雑煮の中には、白玉団子を入れる予定です。

14日（水）：「小平糰うどん」は、小平市では昔から郷土料理として作られてきました。その糰うどんを提供する予定です。ちなみに、本来、糰は地域でとれる野菜を使用していますが、給食ではごぼう、長ねぎ、えのきたけを使用する予定です。この中で地場野菜があった場合は、優先的に使用したいと考えています。

19日（月）：「石川県の郷土料理」です。「めった汁」は、野菜、肉、こんにゃく等を「やたらめったら入れる汁」ということが由来といわれています。他には、具材を細かくして入れることを「めった切りにする」ということから名前がついたという説もあります。また、治部煮（じぶに）は具材を煮る音が「ジブジブ」という音に聞こえたので治部煮と呼ばれるようになった説や、当時ポルトガルと交流があったので煮物を意味する「ジボン」という言葉が由来となった説があります。

「鯖のへしこそぼろふりかけ」は、鯖フレーク、しょうゆ、酒、砂糖、ごま等を使ってふりかけを作る予定です。本来は鯖の糠漬けを使用しますが、実際に食べてみたところ、少し濃かったのと糠の味付けが生徒にとって苦手と感じたので今回は糠なしで提供する予定です。

22日、23日、27日、29日は「二中の生徒作品」です。

22日（木）：「えのきとじゃがいものコンソメスープ」です。ビタミンCが多い「じゃがいも」をたくさん使い、鶏ガラスープを使った温かいスープを提供する予定です。

23日（金）：「鶏肉と根菜の甘酢炒め」です。油で揚げた「さつま芋」と炒めた具材を釜で合わせて、砂糖、しょうゆ、酢、塩等でさっぱりとした味になるように仕上げる予定です。

27日（火）：「じゃがいもとしめじのマヨ炒め」です。じゃがいもとしめじの他にも、ブロッコリー、コーン、マヨネーズ、粒入りマスタードで洋風の味付けにする予定です。しめじが苦手な生徒が多いので、あえて生徒献立として取り入れ、新しい味付けでチャレンジします。

29日（木）：「わかめの和えもの」です。酢のものが苦手な生徒でもツナを入れることで食べやすくなるよう工夫をしている料理です。ドレッシングにはしょうゆとマヨネーズを少し入れ、一度は食べたことがあるような懐かしい味付けになるかと思います。

26日（月）28日（水）：「昔懐かし献立」です。毎年、1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。明治22年に給食はスタートしましたが、昭和16年頃から戦争の影響で約6年間給食が提供できなくなりました。終戦後、LARA支援等を受けて再開されましたが「給食が食べられるのは当たり前ではない。」ということをお忘れなために、全国学校給食週間が制定されました。この2日間は、昭和に出ていたソフト麺や焼きそばパンを献立に出す予定です。

【質疑】委員長：武蔵野うどんについて、野菜を茹でたものを糧と呼んでいるが、「糧」と言うようになったのは最近ではないか。糧うどんは、いつから小平の郷土料理なのか、知っていたら教えてもらいたい。

栄養教諭：歴史についてはわからないため、調べてみます。

【2月の献立】

生徒献立を3回提供する予定です。全て花小金井南中学校の生徒が「地産地消、小平市産の食材を使った一品を作ろう」というテーマで考えた献立です。可能な限り、地場産野菜を使用したいと考えています。

19日、20日は、2月開催予定の冬季オリンピックにあわせて、日本の冬季オリンピックの開催地である北海道と長野県の郷土料理を提供する予定です。

2日（月）：給食センター開所記念の献立として、開所初日の給食献立だったポークカレーと小平産ブルーベリーを使用したブルーベリーマフィンを提供する予定です。令和8年2月で開所してから4年目に入ります。当初は手作り献立の調理がうまく出来ないこともありましたが、現在では調理員の技術が上がり、定番メニューとして提供可能なものが増えています。

3日（火）：節分の献立です。大豆と鰯を使ったメニューとなっています。

4日（水）：「菜の花れんこんかつお節トースト」は生徒献立です。工夫ポイントは、かつお節があることで菜の花のにおいが抑えられて食べやすくなるということです。

6日（金）：「すき焼き風豚丼」も生徒献立です。工夫ポイントは、すき焼きには春菊をよく使いますが地場産食材を使用するために小松菜にしたそうです。給食用に少しアレンジして提供する予定です。

12日（木）：バレンタイン献立です。米粉のブラウニーは米粉や豆乳で作る予定です。

17日（火）：受験応援献立として、とんかつを提供する予定です。汁物は季節の食材である小平産うどを使用した豆乳ちゃんこ汁を提供する予定です。小平産の軟白^{なんぱく}うどは、2月中旬から3月上旬頃の短い期間でしか取り扱いがないため、ぜひ残さずに味わっていただきたい1品です。

19日（木）：長野県の郷土料理です。「おぶっこ」は、野菜たっぷりの田舎風味噌煮込みうどんのことで、「ぶっこみ」や「ぶちこみ」とも言われ、平打ち麺と季節の野菜を何でも鍋に入れて食べるのが、その名の由来と言われています。給食では平打ち麺のかわりに厚みのある短冊のワンタンをうどんに見立てて提供する予定です。「山賊焼き」は、にんにくとしょうがの効いたタレにお肉を漬け込み、片栗粉をまぶして揚げます。「つぶつぶ」は、にんじん、レンコン、ごぼうなどを粒のように小さめに切って煮た料理です。

- 20日(金) : 北海道の郷土料理です。「チャンチャン焼き」は鮭ではなくホッケを使用しアレンジして提供する予定です。
- 26日(木) : 「里芋と鶏ひき肉のごま煮」は生徒献立です。工夫ポイントは、とろみをつけて汁まで食べられるようにしたところだそうです。
- 27日(金) : 「肉団子のミルクスープ」の肉団子は練り機や成型機を使用して肉団子を作る予定です。ふっくらとした食感を楽しんでもらいたいと思います。

【3月の献立】

- 3日(火) : 「ぶり大根」を提供する予定です。一般的なぶり大根は、大根とぶりを煮て作りますが、給食では食べやすさに加え、魚が崩れないように下味をつけた角切りのぶりに片栗粉をまぶして揚げて、よく煮込んだ大根を煮汁ごと、揚げたぶりと絡めて作る予定です。
- 4日(水) : 桃の節句献立です。ひな祭りには、ちらし寿司やハマグリのお汁、ひし餅、あられなどを食べる風習があります。給食では、ハマグリ代わりに鯛を使ってお汁を提供する予定です。また菜の花を使って春を感じられるサラダを作ります。デザートには、桃の缶詰とクリームチーズを使った毎年好評の桃のチーズタルトを提供する予定です。
- 6日(金) : 「かぶと鮭のクリームシチュー」は花小金井南中学校の生徒献立です。かぶと鮭は、給食センターでは初めての組み合わせなので、それぞれが崩れないように注意しながら調理したいと思います。
- 9日(月) : 卒業と進級のお祝いとして、ハレの日の献立を提供いたします。お赤飯と沢煮椀に加え、生徒に人気の「ツナ揚げぎょうざ」を主菜として提供する予定です。8校全校の3年生が給食を食べる時期に合わせているため、この時期となります。
- 12日(木) : 東日本大震災の発生日に合わせ、災害時の食事に関心を持ってもらうために、非常食の献立としてアルファ化米のごはんを提供する予定です。白米8割、アルファ化米2割の割合で混ぜて炊きます。このアルファ化米は、入れ替え済みの市の防災備蓄品を利用するので、食品ロス削減の狙いもあります。試食をしましたが、普段のお米との違いはほとんどなく、おいしく食べることができました。
- 13日(金) : 「ほうれん草のキッシュ」は花小金井南中学校の生徒献立です。ほうれん草やトマト、ツナ缶などの具を卵に混ぜてカップに入れて焼く予定です。
- 18日(水) : 秋田県の郷土料理で「きりたんぼ汁」と「ハタハタ」を使った献立です。この日は、北海道小平町のお米ではなく、秋田県のお米を提供する予定です。
- 23日(月) : 「つみれ汁」は、あじのミンチを使用して手作り調理の予定です。あじだけでは食べづらいため、鶏肉とパン粉を少し混ぜて食べやすくしたいと思います。
- 24日(火) : 「ピザポテト春巻き」は新作献立です。ピザソースやチーズ味のポテトサラダ状の具を春巻きの皮で包んで揚げる予定です。

【質疑】委員 : 3月19日について、給食は出ないのか。

委員長：卒業式のため、給食はありません。

委員長：3年生の最後の給食の日は学校によってばらつきがあるのか。最後の提供日がもし同じであれば、ハレの日献立を提供することができれば良いが。

栄養士：学校によって、ばらつきがあるので難しいところです。

(3) その他

① 生徒の給食喫食状況について（各委員より）

（教員委員）

- ・3年生が特によく食べる。学年の教員が1年生の頃から、よく食べられる環境づくり指導をしている。1年生は準備・片付けの時間がかかっているのもっと準備を早くして、おかわりの時間を確保していきたい。
 - ・ペペロンチーノサラダが辛くて、これまでにないくらい残ってしまった。2年生の残食が多いため、1年生の様子を見に行ったら、盛る量が多いと2年生が驚いていた。残食を減らすには盛る量が大事である。また、牛乳が最近甘いと感じる。
 - ・生徒はサラダをよく食べる。玉ねぎとしょうゆベースのドレッシングが人気である。照り焼きチキントーストは、生徒から水でピチャピチャしていたとの意見があった。
 - ・みんな給食を楽しみにしている。登校不安定な子でビスキュイパンが食べたいから学校行ってみようという生徒もいた。残食に関して、女子生徒はダイエットとの戦いである。また、配膳が難しい料理ほど、残食が増える傾向にある。
 - ・2年生ではサラダにドレッシングがない方が良いという生徒がクラスで4～5人程度がいる。野菜にしょっぱいものがついているのが嫌いとのこと。2年生は給食時間の最後の方に教員が持って配っている。そのため、2年生は残食がほぼない状態である。一方、1年生はあまり食べない。男女ともにまだ食が細い。
 - ・子ども達は良く食べるようになって、給食時間を楽しみにしている。春巻きやかぼちやマフィン、おかわりの列ができていた。食べる喜びをみんなが感じていると思う。残念だったのが10月のサンマで生臭くて食べられなかった生徒がいた。個包装に入っているカット果物について、衛生的に仕方がないと思うが、中身に比べて袋が大きいのでクラスの分が集まると量が多く、SDGs的にどうかと思った。
 - ・食物アレルギーのヒヤリハット事例について、保護者・学校・給食センターのそれぞれでもうひと工夫できたら良いと思っている。保護者はしっかりチェックをしてもらいたいし、学校では担任の1回の確認だけではなく、学年でも確認するとか、給食センターでも詳細献立表をもう少し見やすい資料になるとありがたい。
- （委員長）これについては、給食センターが問題ということではなく、アレルギーの量によっては大丈夫ということで説明を受けていたので、給食センターで除去食を提供した。給食センターではわかりやすい資料を作るといふ部分での工夫は必要かもしれないが、本人や保護者に学校から伝えなければならない事案であった。
- ・チャレンジクラスは、こだわりが多い生徒たちのため、残食は多いが給食だけ食べて帰るといふ子もいる。先日、小学校低学年から学校に行っていない児童がきて6年ぶり

に給食を食べた。最初は食べないと言っていたが最終的には根菜のドライカレーがおいしくて全部食べていた。登校を促す一つ的手段として給食を使わせてもらっている。(委員長) あゆみ教室に通っている子には給食を出すことができない。八王子市では給食センターに食べに来ていたという事例もあるので、給食で登校の刺激になるのではと考えている。

- ・揚げ豆腐の残食が多かった。あんにもう少しお肉があると良かった。学校配送のぶどうゼリーは大人気でした。
- ・給食ノートを見ているが、おおむね良好である。ただ、寒くなり牛乳が残りがちである。

(保護者委員)

- ・子が1年生で中学校の給食のイメージは良くなかったが実際食べたらいいかった。たまに家庭でも給食の話が出る。「これが苦手」というような意見は今のところ聞いていないです。
- ・子が2年生の男子で、少し寒くなってきた時に「牛乳の余りがすごかった」と言っていた。女子生徒があまり飲まないみたいです。残った牛乳は再利用されるのか、廃棄となってしまうのか。それから、たまにすごくおいしい魚が出ると言っていた。(栄養教諭) 牛乳はすべてそのまま廃棄している。おいしかった魚のメニューをぜひ教えてください。
- ・冬の学校は寒いのでしょうか。寒い日に牛乳を飲みたがらない女子生徒の気持ちはわからなくもないです。
- ・子が女子生徒で、人気メニューなど給食の話をよくしてくれる。ドレッシングが手作りであることを伝えたらとても驚いていた。
- ・子が男子生徒で子どもとってもおいしい牛乳なんだよと伝えたら「知ってる。俺〇〇円分飲んだ」という会話もある。
- ・子が男子生徒で、登校をしぶるときもあるが、給食食べに行ってくるという日もある。
- ・子どもと給食の話をしていないと感じた。おかわりには参戦しているようで、給食には満足しているようだ。
- ・献立の説明を聞いて、新たらしいものに挑戦されたり、調理方法を工夫していると感じた。
- ・先日、試食会に参加した。前日の片コースの意見をすぐに反映させていると感じた。子が女子生徒2人で魚は揚げ物が好きで麺類の時におかわりしたと言っていた。
- ・子が2年生の男子で学校の様子はあまり言わないが、ドライカレーが本当に大人気だったとのこと。
- ・丼もの、麺類が人気である。10月のエコふりかけ、キムチ丼、お茶漬けが大人気だった。24日の揚げ豆腐のあんがおいしかった。また、コーヒー牛乳やジョアが人気である。大豆もやしのナムルも人気だった。なすが苦手な子が多いが濃い味付けだとよく食べられるとのことだった。

② 不食者発生時等の給食センターへの連絡について

先生方へのお願いが2点あります。1点目は不食者発生時の対応についてです。昨年度から学校給食費が無償化となりましたが、食材料費の有効活用・食品ロス削減の観点から、給食の不食が一定期間見込まれる場合には、ひきつづき給食停止のご連絡を給食センターにいただくようお願いいたします。また、教職員に関しましても、長期の休暇等を取られる場合は、わかり次第、お早めにお知らせください。

2点目は、短縮時程にかかる給食の早出しの件です。月間の予定表を給食センターに提出後に、短縮時程で申し出た日が、通常時程に変更となった場合は、必ず給食センターにご連絡するようお願いいたします。連絡がないと、調理員も早く配送するための体制を取ることになります。また、学校に給食を配送してから、生徒が喫食する時間が開くほど、衛生管理上もよくありませんので、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。以上となります。

③ 給食における残食等の後片づけについて

先生方へのお願いです。給食の片づけの際に、スプーンやフォーク、おたまやトングなどの器具類は元のカゴに戻すようお願いしておりますが、食缶内に器具類がそのまま入った状態で、給食センターに戻ってくる場合が多々あります。給食センターでは戻ってきた食缶・残乳容器内にある残食を粉碎処理機にかけて粉碎しますが、今年の3月には食缶の中にフォークやスプーンが入ったままで、粉碎処理機に入ってしまう、機械が故障する事故が発生しております。また、今月も食缶の中におたまが入っていたケースで粉碎処理機におたまが入ってしまう、おたまが使用できなくなった事故が発生し、給食運営に支障を来しております。片付けの際には、器具類は食缶の中には入れず、必ず元のカゴに戻すように徹底をお願いいたします。

④ 次回以降の開催予定

3学期 2月 2日(月) 15時30分～

令和7年度第2回小平市献立作成委員会次第

令和7年10月31日（金）15時30分～
小平市立学校給食センター会議室

1 報告事項

(1) 給食に対する生徒からの意見（紹介）

2 協議事項

(1) 令和7年度 3学期分の献立について

献立作成のポイント：栄養価、食品構成、主食の構成、旬の食材、行事食・郷土料理・
外国の料理、食材料費、調理工程、食物アレルギー、生徒の要望、
残食量など

① 1月分

② 2月分

③ 3月分

3 その他

(1) 生徒の給食喫食状況について（各委員より）

(2) 不食者発生時等の給食センターへの連絡について

(3) 給食における残食等の後片づけについて

(4) 次回の開催予定

3学期 2月2日（月）15時30分～（令和8年度1学期分の献立について）

令和8年1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	9 金	13 火	ハヤシライス(ごはん・ルー) じゃが芋のシャキシャキサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉, ツナ	牛乳	にんじん, トマト, 赤 パプリカ	しょうが, にんにく, たまねぎ, まいたけ, マッシュルーム, きゅう り, みかん缶, 黄桃 缶, パイン缶, りんご 缶	米, 薄力粉, じゃがいも, 三温糖, グラ ニュー糖	油, ノンエッグ マヨネーズ	812	25.2	
2	13 火	9 金	七草ごはん お雑煮 鯖の一味焼き 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 かまぼこ, さば, 大豆	牛乳, じゃこ	七草, にん じん, こま つな	だいこん, しょうが, にんにく, 長ねぎ	米, おおむぎ, 白玉団子, 片 栗粉, さつま いも, 三温糖	ごま油, 油, ご ま	807	33.2	
3	14 水	15 木	小平糰うどん(めん・つけ汁) 糰うどんの糰 ちくわの二色天ぷら	牛乳 豚肉, 油揚 げ, ちくわ	牛乳	にんじん, こまつな	ごぼう, 長ねぎ, えの きたけ, しいたけ, だ いこん	うどん, 薄力 粉, 上新粉	ごま, 油	745	30.3	
4	15 木	14 水	麦ごはん キムチチゲ ししゃものコチュジャン焼き 小松菜ポックム	牛乳 豆腐, みそ	牛乳, ししゃ も	にんじん, にら, こま つな	しょうが, にんにく, 白菜, 長ねぎ, 白菜キ ムチ, たまねぎ, もや し	米, おおむぎ, 三温糖	ごま油, ごま	669	30.1	
5	16 金	19 月	ガーリックライス チリコンカン 豆腐グラタン	牛乳 ベーコン, 豚肉, 大豆, 豆腐	牛乳, チーズ	にんじん, ピーマン, トマト, ほ うれんそう	にんにく, たまねぎ, しょうが, マッシュ ルーム, どうもろこし	米, じゃがい も	油, バター	803	37.8	
6	19 月	16 金	ごはん めった汁 鶏の治部煮 鯖のへしこそぼろふりかけ	牛乳 豚肉, みそ, 鶏肉, さば	牛乳	にんじん, ほうれんそ う	しいたけ, ごぼう, だ いこん, 長ねぎ, たけ のこ, しょうが	米, こんにゃ く, さといも, 生麩, 三温糖, 薄力粉	油, ごま	684	29.4	
7	20 火	21 水	五目あんかけ麺(めん・具) 白菜と卵のスープ もやしの胡麻風味	牛乳 豚肉, 鶏肉, 豆腐, 卵	牛乳, わかめ	にんじん, チンゲンサ イ, にら	しょうが, にんにく, たまねぎ, たけのこ, 白菜, しいたけ, もや し, キャベツ	中華めん, 三 温糖, 片栗粉	油, ごま油, ご ま	664	33.2	
8	21 水	20 火	ごはん 大根と油揚げの赤味噌汁 鯰フライ 鶏肉とキャベツのレモン塩麹炒め ツナカレーのチーズトースト	牛乳 油揚げ, 豆 腐, みそ, あ じ, 鶏肉	牛乳, わかめ	にんじん, こまつな	だいこん, 長ねぎ, に んにく, しょうが, レ モン果汁, キャベツ	米, 薄力粉, パ ン粉, 三温糖	油	798	36.0	
9	22 木	23 金	★えのきとじゃが芋のコンソメス ープ (二中学生作品) ゴマごぼうサラダ みかんゼリー	牛乳 ツナ, ウイ ンナー	牛乳, チーズ	ピーマン, にんじん	たまねぎ, にんにく, えのきたけ, キャベ ツ, ごぼう, どうもろ こし	食パン, 薄力 粉, じゃがい も, 三温糖, み かんゼリー	油, ごま	686	30.1	
10	23 金	22 木	ごはん ほうれん草のすまし汁 ★鶏肉と根菜の甘酢炒め (二中学生作品) おかかふりかけ	牛乳 豆腐, 鶏肉, かつお節	牛乳, 塩昆 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, たまねぎ, れんこん	米, 片栗粉, さ つまいも, 三 温糖	油, ごま	755	29.0	
11	26 月	27 火	ソフト麺 ミートソース ビーンズサラダ みかん	牛乳 豚肉, 大豆 ミート, 大 豆	牛乳	にんじん, トマト	しょうが, にんにく, セロリー, たまねぎ, えだまめ, どうもろこ し, キャベツ, みかん	ソフト麺, 三 温糖	油, オリーブ油	691	25.8	
12	27 火	26 月	ごはん 飛鳥汁 あんかけ卵焼き ★じゃがいもとしめじのマヨ炒め (二中学生作品)	牛乳 鶏肉, みそ, 豚肉, 卵	牛乳, じゃこ	にんじん, こまつな, ブロッコ リー	だいこん, たまねぎ, しめじ, どうもろこし	米, じゃがい も, 三温糖, 片 栗粉	ごま油, ごま 油, ノンエッグ マヨネーズ	754	32.7	
13	28 水	29 木	焼きそばパン(パン・具) ABCスープ 白身魚のフライ	牛乳 豚肉, 鶏肉, パサ	牛乳	にんじん, ほうれんそ う	キャベツ, 白菜	コッペパン, 中華めん, マ カロニ, 薄力 粉, パン粉	油	788	39.1	

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	29 木	28 水	ごはん 雪見汁 鱈のごまケチャップソースかけ ★わかめの和えもの (二中生徒作品)	牛乳	豚肉, さわら, ツナ	牛乳, わかめ	にんじん, こまつな	えのきたけ, だいこん, 長ねぎ, しょうが, きゅうり	米, 三温糖	ごま, ノンエッグマヨネーズ	687	30.4
15	30 金	30 金	ルーローハン (麦ごはん・具) 春雨スープ デコボン	牛乳	豚肉	牛乳	にんじん, にら	しょうが, にんにく, たまねぎ, たけのこ, 長ねぎ, 白菜, デコボン	米, おおむぎ, こんにゃく, 三温糖, はるさめ	ごま油, 油	730	31.3
※都合により献立内容が変更になる場合があります。										平均	738	31.6

令和8年 2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	2月	3月	ポークカレー(ごはん・ルー) コールスローサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 豚肉	牛乳	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、チャツネ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン果汁、ブルーベリー	米、じゃがいも、薄力粉、三温糖	油、バター、ノンエッグマヨネーズ	871	24.2	
2	3月	2月	大豆ごはん けんちん汁 鯛の竜田揚げ 切干大根のサラダ	牛乳 大豆、鶏肉、油揚げ、豆腐、いわし、ハム	牛乳	にんじん	ごぼう、しいたけ、だいこん、長ねぎ、しょうが、切干大根、きゅうり、もやし	米、こんにゃく、さといも、片栗粉、三温糖	油、ごま油、ごま	802	32.9	
3	4月	5月	★菜の花れんこんかつお節トースト (花南中生徒献立) コーンチャウダー きのこのガーリックソテー デコポン	牛乳 ツナ、かつお節、鶏肉、ベーコン	チーズ、牛乳、生クリーム	のらぼう菜、にんじん、パセリ、赤パプリカ	たまねぎ、れんこん、とうもろこし、マッシュルーム、にんにく、しめじ、エリンギ、えのきたけ、黄パプリカ、デコポン	無塩食パン、じゃがいも、薄力粉	油、バター	711	33.8	
4	5月	4月	じゃこ入り高菜チャーハン ワンタンスープ ちくわの中華サラダ	牛乳 豚肉、ちくわ	じゃこ、牛乳	にんじん、たかな漬、こまつな	長ねぎ、しょうが、もやし、きゅうり、キャベツ	米、ワンタン皮(三角)、三温糖	ごま油、ごま	647	28.8	
5	6月	9月	★すき焼き風豚丼(ごはん・具) (花南中生徒献立) からし和え(ほうれん白菜) フルーツみつ豆	牛乳 豚肉、赤えんどう	牛乳、寒天	こまつな、ほうれんそう、にんじん	しいたけ、たまねぎ、長ねぎ、だいこん、白菜、みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶、りんご缶	米、しらたき、三温糖、片栗粉、グラニュー糖	油	759	28.1	
6	7月	6月	トマトピラフ 白菜のクリーム煮 スパニッシュオムレツ	牛乳 かんぱち、鶏肉、卵	牛乳、生クリーム	トマトジュース、にんじん、ピーマン、トマト、ほうれんそう	にんにく、とうもろこし、たまねぎ、マッシュルーム、白菜	米、薄力粉、じゃがいも	オリーブ油、油、バター	778	31.2	
7	10月	12月	茶めし おでん 鯨の香り揚げ 彩り野菜の和風マヨ和え	牛乳 ミニがんもどき、ちくわ、揚げボール、鯨、かつお節	牛乳、結び昆布	にんじん、こまつな	だいこん、しょうが、にんにく、きゅうり、たまねぎ、キャベツ	米、こんにゃく、三温糖、片栗粉	ごま油、油、ノンエッグマヨネーズ、ごま	813	31.4	
8	12月	10月	ほうれん草の和風スパゲティ コーンサラダ 米粉のブラウニー(豆乳)	牛乳 豚肉、ベーコン、豆乳	牛乳	ほうれんそう、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、エリンギ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	スパゲティ、三温糖、米粉、グラニュー糖、マーマレード	油、オリーブ油	655	26.3	
9	13月	16月	きな粉揚げパン ポトフ マカロニナポリタン	牛乳 きな粉、ウインナー、ベーコン	牛乳	にんじん、ピーマン、トマト	セロリー、たまねぎ、キャベツ、にんにく、エリンギ	米、こんにゃく、上白糖、じゃがいも、マカロニ	油	681	25.9	
10	16月	13月	ごはん のっぺい汁 鯨の照り焼き キャベツの塩昆布和え	牛乳 鶏肉、豆腐、ぶり	牛乳、塩昆布	にんじん、さやえんどう	ごぼう、だいこん、しょうが、キャベツ、きゅうり	米、こんにゃく、さといも、片栗粉、三温糖	油、ごま油、ごま	723	31.7	
11	17月	18月	ごはん うど入り豆乳ちゃんこ汁 トンカツ 冬野菜のおひたし	牛乳 鶏肉、油揚げ、豆乳、みそ、豚肉	牛乳	にんじん、こまつな	にんにく、白菜、えのきたけ、長ねぎ、うど	米、薄力粉、パン粉	油	858	36.4	
12	18月	17月	鶏塩ラーメン(めん・つけ汁) さつまいものバターしょうゆ煮 かまぼこもやしの中華和え	牛乳 鶏肉、なるこ、かまぼこ	牛乳、わかめ	チンゲンサイ、こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、メンマ、長ねぎ、とうもろこし、もやし、きゅうり	中華めん、さつまいも、三温糖	油、ごま、ごま油、バター	652	26.9	
13	19月	20月	ごはん おぶっこ 山賊焼き つぶつぶ	牛乳 豚肉、油揚げ、みそ、鶏肉、大豆	牛乳	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、しいたけ、れんこん	米、さといも、こんにゃく、ワンタン皮(短冊)、片栗粉、さつまいも、三温糖	油	824	36.1	

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	20 金	19 木	どうもろこしご飯 三平汁 チャンチャン焼き 金時豆の甘煮	牛乳	さけ, ほっけ, みそ, 金時豆	牛乳	にんじん	どうもろこし, だいこん, たまねぎ, 長ねぎ, キャベツ, えのきたけ	米, じゃがいも, 三温糖, 片栗粉	油, バター	776	36.9	
15	24 火	25 水	麦ごはん かきたま汁 揚げ豆腐の田楽味噌だれかけ 豚肉と昆布の炒め物	発酵乳	豆腐, 卵, みそ, 八丁みそ, 豚肉, 油揚げ	発酵乳, 昆布	こまつな, にんじん	長ねぎ, えのきたけ, しょうが, 切干大根, だいこん, えだまめ	米, おおむぎ, 片栗粉, 三温糖	油	827	33.3	
16	25 水	24 火	カレーうどん (めん・つけ汁) 照り焼きまん 白菜のゆず和え	牛乳	豚肉, 油揚げ, 鶏肉	牛乳, 昆布	にんじん, こまつな	たまねぎ, 長ねぎ, たけのこ, しいたけ, 白菜, ゆず皮, ゆず果汁	うどん, 三温糖, 片栗粉, 薄力粉, 上白糖		695	26.0	
17	26 木	27 金	ごはん うち豆汁 きびなごの唐揚げ ★里芋と鶏ひき肉のごま煮 (花南中生徒献立)	牛乳	油揚げ, うち豆, みそ, 鶏肉	牛乳, きびなご	にんじん	だいこん, 長ねぎ, しょうが, たまねぎ	米, じゃがいも, 片栗粉, さといも, 三温糖	油, ごま	748	30.1	
18	27 金	26 木	ガーリックトースト 肉団子のミルクスープ ほうれん草とハムのサラダ みかん	牛乳	豚肉, 豆腐, ハム	牛乳	ほうれん草, う, にんじん	にんにく, たまねぎ, しょうが, どうもろこし, キャベツ, みかん	食パン, 片栗粉, さつまいも, 薄力粉, 三温糖	バター, オリーブ油, 油	693	25.1	
小平市立学校給食センター TEL 0 4 2 - 3 4 5 - 2 8 2 1											平均	751	30.3

令和8年 3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	2月	2月	高野豆腐のそぼろ丼(ごはん・具) お芋と小魚のあめがらめ 何でも千切りサラダ	牛乳	豚肉, 凍り豆腐	牛乳, 煮干し, ひじき	にんじん	しょうが, 長ねぎ, しいたけ, キャベツ, きゅうり, だいこん, レモン果汁	米, 三温糖, 片栗粉, さつまいも	油, ごま	820	31.5
2	3月	4月	ごはん 呉汁 ぶり大根 こんにゃくサラダ	牛乳	鶏肉, 生揚げ, みそ, 大豆, ぶり	牛乳	にんじん, ほうれんそう, さやいんげん	長ねぎ, しょうが, だいこん, キャベツ, きゅうり	米, さといも, こんにゃく, 片栗粉, 三温糖	油	858	36.0
3	4月	3月	ちらしずし 鯛の潮汁 菜の花サラダ 桃のチーズタルト	牛乳	鶏肉, 油揚げ, かまぼこ, たい, ぼたて	牛乳, チーズ	にんじん, ごまつな, ほうれんそう, 菜の花	しいたけ, えのきたけ, たけのこ, 長ねぎ, キャベツ, どうもろこし, レモン果汁, 桃	米, 三温糖, 片栗粉, 上白糖, タルトクッキー	油, ごま	848	34.3
4	5月	6月	塩肉うどん(めん・つけ汁) ちくわとさつま芋の天ぷら おかか和え	牛乳	豚肉, 油揚げ, ちくわ, かつお節	牛乳	にんじん, ほうれんそう	しょうが, たまねぎ, しいたけ, 白菜, 長ねぎ	うどん, さつまいも, 薄力粉, 上新粉	ごま油, 油	696	25.5
5	6月	5月	桜トースト ★かぶと鮭のクリームシチュー (花南中生徒作品) じゃことキャベツのマカロニソテー	牛乳	ベーコン, さけ, 豆乳	牛乳, 生クリーム, じゃこ	にんじん	桜の塩漬, にんにく, たまねぎ, 白菜, かぶ, キャベツ	食パン, いちごジャム, グラニュー糖, 米粉, じゃがいも, 薄力粉, マカロニ	バター, 油	680	32.4
6	9月	10月	赤飯 沢煮椀 ツナ揚げぎょうざ 海藻サラダ	牛乳	ささげ, 豚肉, かまぼこ, ツナ	牛乳, 海藻ミックス	にんじん, にら, だいこん葉	しょうが, ごぼう, しいたけ, たけのこ, だいこん, キャベツ, たまねぎ, にんにく, もやし, きゅうり	米, もち米, 三温糖, こんにゃく, 片栗粉, ぎょうざの皮, 薄力粉	ごま, ごま油, 油	801	26.7
7	10月	9月	ミルクパン ポークビーンズ えのきサラダ りんごゼリー	牛乳	豚肉, 大豆	牛乳	にんじん, トマト	セロリ, にんにく, たまねぎ, チャツネ, きゅうり, キャベツ, えのきたけ, レモン果汁	ミルクパン, 薄力粉, じゃがいも, 三温糖, りんごゼリー	油, バター	760	31.0
8	11月	12月	ピリ辛スタミナごはん にらたまスープ 豚肉と切干大根の炒め煮 果物	牛乳	豚肉, 鶏肉, 卵, 豆腐	牛乳, めかぶ	にんじん, だいこん葉, にら, ごまつな	にんにく, たけのこ, 長ねぎ, たまねぎ, 切干大根, 果物	米, じゃがいも, 片栗粉	ごま油, ごま	692	30.1
9	12月	11月	ごはん(α化米配合) じゃが芋とわかめの味噌汁 鯖のカレー焼き 白菜の塩昆布和え	牛乳	油揚げ, みそ, さば	牛乳, わかめ, 塩昆布	にんじん	たまねぎ, 白菜, きゅうり	米, アルファ化米, じゃがいも	ごま油, ごま	733	31.5
10	13月	16月	チキンライス ジュリエンスープ ★ほうれん草のキッシュ (花南中生徒作品)	牛乳	鶏肉, 卵, ツナ	牛乳, 生クリーム, チーズ	トマト ジュース, にんじん, ビーマン, トマト, ほうれんそう	たまねぎ, キャベツ, どうもろこし	米, スパゲティ, じゃがいも	油	694	31.4
11	16月	13月	ごはん にんじんふりかけ 肉豆腐 野菜のねぎしょうゆかけ 果物	牛乳	かつお節, 豚肉, 豆腐	牛乳, じゃこ	にんじん, だいこん葉, ごまつな	にんにく, しょうが, 長ねぎ, たまねぎ, しめじ, 白菜, きゅうり, 果物	米, 三温糖, 片栗粉	ごま, ごま油, 油	781	34.5
12	17月	18月	鶏とめかぶのご飯 根菜汁 鮭の塩麹焼き 抹茶の豆あられ	牛乳	鶏肉, 油揚げ, 豚肉, みそ, さけ, 炒り大豆(黄大豆)	めかぶ, 牛乳	にんじん	しょうが, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	米, 三温糖, じゃがいも, 上白糖	ごま油, 油	775	42.3

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		
13	18 水	17 火	ごはん(あきたこまち) きりたんぼ汁 はたはたの唐揚げ たくあん和え	牛乳	鶏肉, 油揚げ	牛乳, はたはた, 塩昆布	せり, こまつな	ごぼう, まいたけ, 長ねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり, たくあん漬	米, きりたんぼ, しらたき, 片栗粉	油, ごま	723	27.0
14	23 月	24 火	ツナの炊き込みご飯 つみれ汁 パリパリサラダ 果物	牛乳	ツナ, あじ, 鶏肉, みそ, 油揚げ	牛乳	にんじん, だいこん葉, こまつな	たけのこ, しいたけ, しょうが, ごぼう, だいこん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, たまねぎ, 果物	米, パン粉, 片栗粉, ワンタン皮, 三温糖	油, ごま	689	28.5
15	24 火	23 月	小松菜スパゲティ ピザポテト春巻き カリカリじゃこのサラダ	牛乳	豚肉, ベーコン, ウインナー	牛乳, チーズ, じゃこ	こまつな, にんじん	にんにく, たまねぎ, えのきたけ, エリンギ, キャベツ, きゅうり	スパゲティ, じゃがいも, 春巻きの皮, 薄力粉, 三温糖	油, ごま油	716	31.7
※都合により献立内容が変更になる場合があります。										平均	751	31.6