

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 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、 セロリー、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、仙台麩、三 温糖、片栗粉、 黒砂糖	油	775	33.7
6	9 火	8 月	吹き寄せ栗ごはん 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、パイン缶	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, こまつな, 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 鰹のねぎ酢あんかけ 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, セロリー, 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, こまつな, 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	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, こまつな	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 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 水	2 木	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	2 木	1 水	★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、しよ 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	3 金	6 月	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	6 月	3 金	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	7 火	8 水	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、う 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	8 水	7 火	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、しらたき、 三温糖、片栗 粉、はるさめ	油、ごま油	752	31.7
7	9 木	10 金	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	10 金	9 木	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	コー ミル ク ヒ ー	鶏肉、いか	ミルクコー ヒー、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 リーブ油	692	33.3
9	14 火	15 水	★ひじきごはん なめこ汁 ★鮭の南蛮漬け ★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	15 水	14 火	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	16 木	17 金	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	17 金	16 木	ごはん こづゆ みそかんぷら 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、 こんにゃく、 麩、片栗粉、 じゃがいも、 三温糖	油	704	26.4
13	20 月	21 火	ビビンバ (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、ペー 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 (一中学生作品) 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(ごはん・だし汁) いかとさつま芋の揚げ煮 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	栗おこわ 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, ほうたて, 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	栗, 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 鰯の塩麹焼き 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	★スイートポテトトースト (一中生徒作品) ジュリエヌスープ 鰯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、 さつまいもペースト、 三温糖、マカロン、 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 さっくりポテトチキン	牛乳	ベーコン、 ウインナー、 レンズ豆、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	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 鯖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 鰯の梅だれかけ わかめとじゃこのサラダ うず巻パン	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	白いんげんと豆乳のスープ 里芋コロッケ 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、 片栗粉、パン粉	油	731	32.1
12	19 水	18 火	どんどこけ飯 じゃぶ汁 鯖のさんしょう焼き 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 沢煮鮭 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 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, こんにゃく, 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, なると, 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, とうもろこし	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, 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 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、まあげ、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、ぼたて、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、パイ缶、りんご缶	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、ケキミックス粉、さつまいも、三温糖	油、ごま油、ごま	792	31.0
6	8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、さつま揚げ	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	9火	10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	10水	9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	11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	12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	15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、さつま揚げ、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	16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、だいこん葉、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	17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	鶏肉、大豆、さけ、ウインナー、みそ、豆乳	ミルクコーヒー	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	18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 鯖の香味焼き 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	