

令和5年度第1回小平市献立作成委員会 会議要録

- 1 日時 令和5年6月27日（火）午後3時30分～4時45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 欠席者 0名 事務局 4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 令和4年度中学校給食費会計報告について・・・・・・・・・・資料No.1

- (3) 協議事項

- ① 令和5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 予備食（5食）の食数設定について
- ③ 小平産梨ゼリーラベルの募集・・・・・・・・・・資料No.2
- ④ 次回以降の開催予定

- 6 要録

- (1) 委員長挨拶

・給食は生徒にとっては楽しみであり、食は生活の基本。委員それぞれの立場から、給食の充実のためにご意見をお願いします。

- (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、中学校給食及びセンター施設の概要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で、「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。

・4月はハヤシライス、ツナマヨコーントースト、5月のしらすとツナのチーズコッペパンなどの調理パンが人気だったようです。

・かつおの梅ソースかけなど魚料理もおいしかった、という感想もありました。

・4～6月を通して、汁物が「うすい」という感想が散見されます。給食では1回の塩分量が決まっていること、主菜、副菜、汁物の味の濃さに濃淡をつけていることなどを伝えさせてもらっています。

- ・うれしかったことは、「サラダがおいしかった」「サラダをおかわりする人が多かった」という感想も意外と多いことです。新センターではドレッシングも手作りしているので、美味しく食べてもらえているのではないかと感じました。
- ・ただ、野菜が苦手な子も多く、最初からよそってない子もたまにいます。少しでもいいので、よそって一口でも食べてもらえるよう、先生方にもお声がけの方よろしくをお願いします。
- ・交換ノートを実施していない学校において、実施のご検討をお願いします。

③ 令和4年度中学校給食費会計報告について・・・・・・・・・・資料No.1
(事務局)

昨年度の給食費の会計報告を概要のみさせていただきます。

収入の部については、5つの科目に分けて、整理しております。

給食費・諸収入・前年度繰越金・過年度給食費・補助金の5つの収入科目を合わせた収入合計が250,290,356円です。

尚、当年度給食費の収納率は99.9%でした。

令和4年度に発生した未納金473,800円につきましては、学校給食センターで5年間催告等を行ない、納めていただくよう努めていきます。

令和4年度に新たに計上した項目について説明いたします。「5 補助金」ですが、当該年度は、食材料費の物価高騰に対応するために小平市から504万8,104円の補助金をもらうことで、食材料の量や質を維持しながら給食費会計の運営を行う事ができました。

次に支出の部についてご説明いたします。

食材料費・給食費還付金・その他支出の3つの支出項目を合わせた支出合計が247,507,703円です。

最後に、収入支出差引額です。

収入の合計から、支出の合計を引きますと 2,782,653円となります。

これにつきましては、令和5年度への繰越金とさせていただきます。

会計報告書につきましては、学校給食センターのホームページに掲載を予定しており、保護者の方には9月の献立表でその旨をご案内いたします。

(3) 協議事項

① 令和5年度 第2学期分 献立について

【9月の献立】

9月は、計5回、生徒献立を取り入れています。

料理名の下に記載されているので、よろしければご覧ください。

また、ここからは、行事食、小平市の特徴献立、郷土料理等を順番に紹介したいと思います。

まず、9月の行事食は、「9月9日の重陽の節句献立」と、「15夜献立」です。

重陽の節句は、もともと中国の節句ですが、数字が重なる日には、いい方にも悪い方にも転じやすいといわれているため、長寿として縁起の良い菊を入れた「おひたし」をその日に提供する予定です。

ちなみに、平安時代、菊は薬草としても使われていたとも言われています。

続けて、15夜献立ですが、今年の十五夜は9月29日の金曜日です。これにちなみ、18番に書いてあるように、みたらし団子を手作りで提供する予定です。

また、小平市の特長献立ですが、9番をみていただけるとわかりますが、小平めざまし味噌汁を提供します。これは、「まごはやさしい」の具を入れた味噌汁となっています。

まごはやさしいとは、まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いもの7品目のことで、小平めざまし味噌汁は、子供たちの健康のことを考えて、これらがすべて入っている具たくさん味噌汁となっています。

次に郷土料理ですが、3番の沖縄県の郷土料理であるゴーヤチャンプルーを提供する予定です。

また、食を通して世界に興味を持ってもらえるように、6番にあるフランス料理のビスキュイパンや、14番のポトフ、17番にあるインド料理のタンドリーフィッシュ、16番にあるような中国の豆乳入り白湯スープなど、多国籍料理も多く取り入れています。

あとは、魚が苦手な生徒も喜んで食べられるように、油で揚げて、パリパリとした触感を出す「15番の魚のチリソースかけ」や、「18番の鱈の香味だれ」のような工夫もしております。

以上で9月の献立の説明を終わります。

【10月の献立】

10月は計8回、生徒献立を取り入れています。

1番の献立です。10月1日の都民の日に合わせて東京都八丈島産ムロアジのミンチを使用したハンバーグ、東京都産糸寒天を使用したサラダを提供予定です。ですが、ムロアジのミンチの供給が不安定であるため、手に入れられなければ豚や鶏ひき肉を使用したハンバーグに変更となります。

3番の献立です。10月4日は「104」の語呂合わせで「いわしの日」とされているので、いわしの料理を提供します。

6番の献立です。10月10日は目の愛護デーです。目を元気にするビタミンAを多く含む人参、ビタミンB1を多く含む豚肉、ポリフェノールを多く含むブルーベリーを献立に取り入れました。

12番の献立です。昨年度、六中の生徒さんが1食の食事としてメニューを考案してくれました。給食用にアレンジしながらも、そのままの組み合わせで提供予定です。パリパリサラダは、ワンタンの皮を素揚げしたものをサラダの上にトッピングしてパリパリと食べられるサラダとなっています。

15番の献立です。鶏飯は鹿児島県奄美大島の郷土料理です。鶏肉やしいたけの入った炊き込みごはん、にんじん、大根などの野菜が入ったスープをかけて食べる料理となっています。

17番の献立です。10月27日の十三夜に合わせた献立となっています。この時期に栗や豆が収穫期を迎えるため、十三夜は「栗名月」「豆名月」と呼ばれることもあります。それらにちなんで栗を使用した「栗おこわ」、大豆を使用した「五目豆」を提供します。

18番の献立です。生徒さん考案のオニオンスープはたまねぎのみを使用したシンプルなものでしたが、給食ではたまねぎをメインにしつつも、キャベツやにんじん、きのこ類を入れて具沢山のスープにして提供予定です。

以上で10月の献立の説明を終わります。

【11月の献立】

11月は、計4回、生徒献立を取り入れています。

料理名の下に記載されているので、後ほどご覧ください。

では、先ほどと同じように、行事食と郷土料理等を順番に紹介したいと思います。

11月の行事食は、11月24日に和食料理として、16番にある静岡県の郷土料理を提供する予定です。11月24日になぜ和食を提供するかわかる方いらっしゃいますか？

これは、いい日本食の日とも呼ばれているからです。

この日には、静岡県の郷土料理の、おざくといった煮物料理や、鯛を使った手作り黒はんぺんフライを調理する予定です。また、静岡県の駿河湾で獲れた桜エビも提供する予定です。和食っていいな、美味しいなと思ってもらえるような献立を取り入れました。

ただし、値段によってはふつうの小エビになるかもしれません。

また、郷土料理としては、13番の赤出汁味噌汁、甘みそだれ、冬瓜といった愛知県の郷土料理や、10番のきいこんという、鹿児島県の郷土料理を提供する予定です。

郷土料理を通じて、その風土や食に興味をもってもらえるように、なるべく全国地区の郷土料理を取り入れるようにしています。

また、Aコースは、11月21日、Bコースは11月20日に米粉が入っているパンを提供する予定です。これは、東京都の取り組みとして、米粉の使用を推進する事業があり、小平市の小・中学校も、米粉パンを1年間のどこかで提供することになりました。

そのため、米粉が入っているパンと、米粉を使ったりんごマフィンも11月に提供する予定としております。

以上で11月の献立の説明を終わります。

【12月の献立】

4番の献立です。冬野菜のクリームシチューは花南中生徒考案献立です。名前の通り、白菜、ブロッコリー、さといもなどの冬野菜が入ったシチューです。

8番の献立です。フランスパンのチーズのせはソフトフランスパンにチーズをたっぷりとのせて焼き、ボルシチは豚肉や野菜をトマト缶や赤ワインなどで煮込む料理です。

9番の献立です。小平冬野菜煮だんごは市内小学校・中学校の統一メニューです。市内全小学校は14日（木）に、中学校では13日（水）、14日（木）の2日間にかけて提供します。小平冬野菜煮だんごは、小平市の郷土料理で、小平産小麦粉からつくったすいとん、小平産の野菜がたくさん入った食べ応えのある一品です。

12番の献立です。焼きりんごはバター、砂糖、シナモンを合わせたシロップを4等分にしたりんごに絡ませ、オーブンで焼き上げます。

13番の献立です。少し早いですがクリスマス献立です。グラタンパンはホワイトシチューのルーをかためにつくり、食パンにのせ、最後にチーズをトッピングして焼き上げるという初めてのメニューに挑戦します。

16番の献立です。2学期最後の給食は冬至献立です。かぼちゃのほうとう風は平たいほうとうめんが手に入らなかった場合、うどんになりますので、「ほうとう風」と名付けさせていただきました。他にも冬至にちなんで、ゆず果汁・ゆず皮を使用した和え物を提供します。

以上で12月の献立説明を終わります。

【質疑応答】

- ・10月、11月に牛乳以外の飲み物も出してほしいですがいかがでしょうか。
➡各月にコーヒー牛乳やジョアなどを提供します。
- ・1学期は、えびの献立が続く日はなかったが、2学期にあるようです。それは何か理由がありますか？
➡理由は特別ありません。なるべく続く日が少なくなるようにします。
- ・12月の献立で、生徒献立の学校が偏っているのはなぜでしょうか。
➡生徒献立は給食センターで募集しているのではなく、各中学校の家庭科の授業課題で作成した献立をセンターに提供してもらっています。そのため、課題の実施時期によって学校に偏りが出てきます。
- ・果物は出す回数を減らしているのでしょうか。
➡本来はもっと出したいところです。価格と調整しながらなるべく出すようにしております。
 - ・ホタテやメルルーサは国産でしょうか。
➡魚介類は国産がないものがあるため、海外産のものを使用する場合があります。その場合も、産地や加工地を考慮して選定しています。

・牛乳が合わない献立もあると思います。栄養価の問題だとは思いますが、飲み物は牛乳が必須なのでしょうか。

➡国の栄養摂取基準では、カルシウムは一日あたり必要摂取量の2/3を学校給食で摂らないといけないので、それを満たすには飲料を牛乳にせざるをえません。

(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）

- ・2、3年生はお弁当給食から給食センター給食になり、とても美味しそうに食べてくれています。
- ・「食缶を空にした」という報告をしてくれる子供達もいます。
- ・おかわりする子もいれば、全然食べない子も各クラスにいます。食べる子と食べない子の差が激しいです。クラス内で献立に関する会話をよく聞いています。
- ・子供達毎日給食を楽しみにしている。同じメニューがほとんどでなくて、楽しい。麺類は人気があります。
- ・手作りのドレッシングがありがたいです。えのきのナムルだったと思うが、ドレッシングで食べられる、という生徒がいました。また、苦手な人参があっても、汁物と一緒に食べられていました。
- ・子どもたちは、給食のメニューを気にしている様子です。また給食時間の会話が増えたと思います。残食が気になる日もあります。
- ・麺が配膳しやすくなって、工夫してくださりありがとうございます。
牛乳もおいしくて、残った牛乳があれば子供達がじゃんけんしています。
- ・メニューや生徒にもよりますが、全体的によく食べています。

（保護者）

- ・たくさん食べる子なので、白ご飯が多く出てうれしい様子が見られます。
- ・「おいしい給食」という番組が好きで、ほぼ毎日完食している様子。楽しそうに給食のことを報告してくれます。栄養士さん、調理員さんに感謝しています。
- ・日本の給食は野菜がたくさん入っていて素晴らしいと思います。
- ・牛乳が冷たく、飲めないときがあるようですが、残ってもじゃんけんを取り合いになっているようです。
- ・農家をしていて、給食に野菜を取り入れていただけてうれしいです。
- ・思春期の息子に給食をきいても「ふつう」というが、毎日楽しみにしています。小学校からおかわりを多くしているが、中学校になっておかわりする時間がないようです。食品ロスを気にしていました。
- ・2月ごろから保護者の間で試食をしたいという声がありました。先日試食会を学校で行い、実際に食べてみて、味が想像と違いました。「じゃがいも

と大豆の揚げ煮」は見た目が地味だったが、すごくおいしかったです。献立表より、写真より、実際に食べてみてすごくよかったです。

他校でも試食会をやることをおすすめします。

- ・子供は献立表に好きなものマーカーしています。小学校に比べて、ごはんが多く、麺類が少ない気がします。きのこ類が苦手ですが、毎日のように入っているのを気にしているようです。時間がなくて、ゆっくり食べられないときもあるようです。

② 予備食（5食）の食数設定について

（事務局）

給食センターでは各校に毎日の喫食数にプラスして、毎日5食分の給食を職員室に配食しています。予備食をつけている理由としては、長期休みにより給食を停止していた生徒が学校に登校したときや学校全体で急な不足が生じた場合に対応するためです。

ただ、予定通りの喫食数であれば予備食は残食・廃棄となってしまうので、2学期より現在の5食から3食に減らすことができるのかを検討しています。

予備分についても、給食費会計から食材料費を支出しているのでもし3食に減らした場合、年間で約90万円が節約でき、その分給食献立や食材の充実に使えるようになります。

検討を始める前に、委員の皆さまから何かご意見をお伺いしたいと思います。

（委員）

- ・3食で良いと思います。

（事務局）

- ・それでは、後日校長会に意見を聞いてみたいと思います。

③ 小平産梨ゼリーラベルの募集・・・・・・・・資料No.2

（事務局）

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募集します。最優秀作品となった作品は、11月か12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。

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。

④ 次回以降の開催予定

2学期 11月14日（火）15時30分～

3学期 2月15日（木）15時30分～

令和4年度中学校給食費会計収支決算報告書

1. 収入の部

科 目	収 入 額	未収入額
1 給食費	243,959,798 円	150,500 円
2 諸収入 保存金代等	145,462 円	0 円
3 前年度繰越金	1,114,792 円	0 円
4 過年度分給食費	22,200 円	323,300 円
5 補助金	5,048,104 円	0 円
合 計(A)	250,290,356 円	473,800 円

左記のとおり決算報告いたします。

令和5年6月16日

小平市立学校給食センター 所長 宮本 智史



2. 支出の部

科 目	金 額
1 食材料料費	245,425,751 円
1 主食	6,027,945 円
パン	20,334,550 円
米	46,322,784 円
2 牛乳	4,320,794 円
牛乳	150,222,726 円
乳製品	18,196,952 円
3 副食(肉・魚・野菜等)	2,027,414 円
4 消費税	54,538 円
2 給食費還付金	247,507,703 円
3 その他 ゆうちょ銀行手数料等	
合 計(B)	247,507,703 円

3. 収入支出差引額 (A)-(B)

(翌年度繰越金) 2,782,653 円

4. 基金

1 物価調整基金 (C) 2,003,049 円

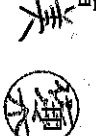
令和5年6月16日

監督委員 小平市立中学校校長会代表

監督委員 小平市立小平第一中学校保護者

監督委員 小平市立小平第二中学校保護者

大外義明
金澤文子
佐々木久美



(案)

小平市立中学校給食

ゼリーラベルデザイン募集!

最優秀作品のラベルを使用したゼリーは二学期の給食で配られます。

小平市立学校給食センターではブルーベリーや梨といった小平市の特産品を使用したデザートを毎年、市立中学校の給食で提供しています。

そこで、小平の特産品 PR と学校給食を身近に感じていただくためデザートラベルデザインを今年度も募集します。今回は「小平梨ゼリー」のラベルデザインを募集します。

最優秀賞としてデザインを1つ選定し、採用されるとあなたのデザインしたオリジナルラベルのゼリーが市内の全中学校の給食(約4600食)で提供されます。

この夏の思い出に応募してみてはいかがでしょうか?



前回(令和3年度)のゼリーラベル

【テーマ】『小平梨』をPRするデザイン

【規格】A4サイズの用紙で画材は不問です。(印刷色は1色刷り。)

* 絵の大きさは問いませんが、ラベルのサイズは直径7cmの円形です。直径7cmを超える場合は縮小します。

* 作品は未発表のオリジナルのもので、一人2点まで応募可能です。

* なお、最優秀作品の著作権は小平市立学校給食センターに帰属します。

【応募資格】小平市内の中学校に在学する生徒

【入賞】最優秀賞(1点)

【締切】令和5年9月4日(月)必着

【応募方法】裏面の応募用紙に必要事項を記入のうえ、作品に添えて学校または学校給食センターまで提出してください。(送付可)

* 作品は応募用紙に貼りつけないでください。

* 作品の裏面に氏名を記入してください。

【結果発表】9月末に学校給食センターのホームページで発表します。

* 最優秀賞の方には別途お手紙でお知らせします。

* 応募作品のイラストはすべてホームページで発表します。

(学校名・氏名の掲載なし)

【給食提供】令和5年度2学期に、給食の「小平梨ゼリー」ラベルとして市内の全中学校に配食されます。

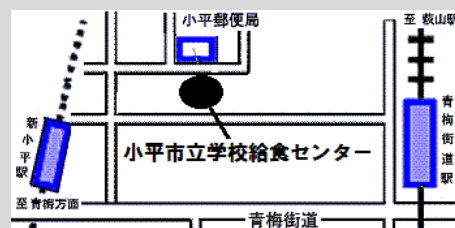
* ラベルにはデザインをした方の名前と学校名を印刷します。

【応募先・問合せ】

小平市立学校給食センター
〒187-0031

小平市小川東町5-17-10

TEL: 042-345-2821



【ラベル制作協力】

J A 東京むさし小平支店

小平市立中学校給食 ゼリーラベルデザイン応募用紙

学校名	_____中学校 _____年 _____組
ふりがな	
氏名	
住所	
電話番号	
応募作品数	()内に応募作品の数を記入してください。 ①小平梨ゼリーラベル(点)

【※】この応募用紙は作品に貼りつけないでください。
作品の裏面には氏名を記入してください。

No

令和5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、花南中学校)

★生徒考案献立

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月		ごはん カレーライス さつまいものサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ, にんにく, しょうが, アップルソース, キャベツ, とうもろこし, みかん	米, じゃがいも, 小麦粉, さつまいも, 砂糖	油 バター オリーブ油	843	24.6	
2	5月	6月	食パン ビーンズシチュー 鶏肉のハーブパン粉焼き かぼちゃサラダ 梨ジャム	牛乳 豚肉 だいず 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト ピューレー パセリ かぼちゃ	おろししょうが, おろしにんにく, たまねぎ, えだまめ, なし, レモン	パン, じゃがいも, パン粉, はちみつ, 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	770	39.2	
3	6月	5月	豚バラ肉の潮風チャーハン もずくのスープ 卵とゴーヤチャンプルー 夏みかんゼリー	牛乳 豚肉 さくらえび 豆腐 卵 かつお節	牛乳	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 もずく	にんじん こまつな	長ねぎ, しょうが, にんにく, ながうり, もやし, たまねぎ	米, 砂糖, みかんゼリー	油 ごま油	718	28.2
4	7月	8月	ごはん さつまい ★ <u>鯨のコチュケチャソテー</u> (花南中生徒献立) 菊入おひたし 手作りなめたけ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ まあじ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう, 長ねぎ, しょうが, キャベツ, きく, えのきたけ	米, さつまいも, こんにゃく, 片栗粉, 砂糖	油	786	33.5	
5	8月	7月	ごはん 四川豆腐 春雨スープ ★ <u>ピーマンとツナの和え物</u> (三中生徒献立)	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん にら 青ピーマン	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 干しいたけ, はくさい, たけのこ, キャベツ	米, 砂糖, 片栗粉, 緑豆はるさめ	ごま油	869	43.4	
6	11月	12月	ビスキュイパン ホタテのチャウダー オニドレサラダ 柿	牛乳 ベーコン ホタテ エビ	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ, しめじ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 甘がき	ミルクパン, 小麦粉, 砂糖, さつまいも	バター 油	700	24.6	
7	12月	11月	そばめし 豚肉と大根のすり流し汁 きびなごの南蛮漬け ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 豆腐	牛乳 きびなご	にんじん こまつな オレンジ ピーマン 黄ピーマン	キャベツ, たまねぎ, だいこん, しょうが, えだまめ, ごぼう	米, 中華めん, こんにゃく, 片栗粉, 砂糖	油 ごま油	772	37.9	
8	13月	14月	ごはん わかめと玉ねぎのスープ 豚肉と野菜の黒酢あん しらたきのつるつる炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ, 長ねぎ, にんにく, しょうが, とうもろこし, もやし	米, 片栗粉, 砂糖, しらたき, 三温糖	白いりごま ごま油 油	781	34.2	
9	14月	13月	磯おこわ 小平めざましみそ汁 ★ <u>鮭のゆずこしょう焼き</u> (六中生徒献立) ビーンズサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ みそ, 鮭 青大豆	牛乳 きざみ昆布 牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな パセリ	たまねぎ, えのきたけ, えだまめ, きゅうり, にんにく	米, もち米, しらたき, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく, 片栗粉	油 ごま油 白すりごま	758	44.3	
10	15月	19月	ジャージャー麺 うずら卵の五目スープ 梨	牛乳 豚肉 八丁みそ 鶏肉 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん こまつな 万能ねぎ	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, なし	中華めん, 砂糖, 片栗粉	ごま油	804	43.9	
11	19月	15月	ごはん 鶏肉とレタスのすまし汁 じゃが芋の肉味噌がらめ 大豆もやしと枝豆のサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが, レタス, 長ねぎ, にんにく, たまねぎ, だいずもやし, えだまめ, とうもろこし	米, じゃがいも, 片栗粉, 砂糖	油 ごま油 白いりごま	799	31.5	
12	20月	21月	ピビンパ丼 ベーコンとチンゲンサイの中華スープ フルーツ白玉	牛乳 豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 切干しだいこん, もやし, しめじ, とうもろこし, みかん缶詰, 黄桃缶詰, パインアップル缶詰	米, 砂糖, 片栗粉	油 ごま油 白すりごま	888	37.4	
13	21月	20月	ごはん 沢煮椀 ししゃもの一味焼き 肉じゃが	牛乳 鶏肉 豚肉	牛乳 子持ちししゃも	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが, ごぼう, たけのこ, 長ねぎ, にんにく, たまねぎ	米, 片栗粉, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	ごま油	782	32.2	

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 金	25 月	チキンライス インド風ポトフ ★梨のソースと鶏肉の漬け焼き (二中生徒献立)	発酵乳 鶏肉 豚肉	発酵乳	トマト ジュース にんじん トマト ピューレー パセリ	たまねぎ, マッシュ ルーム, グリンピー ス, キャベツ, セロ リー, にんにく, な し, はくさい	米, ジャがい も, 砂糖	バター 油 オリーブ油	740	35.8	
15	25 月	22 金	ごはん 卵と白菜の中華スープ 魚のチリソースかけ ★チャプチェ (六中生徒献立)	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 メルルーサ 豚肉 生揚げ	牛乳	にら にんじん	しょうが, 長ねぎ, に んにく, だいこん, た けのこ, きゅうり	米, 片栗粉, 砂 糖, 緑豆はる さめ	油 白いりごま	816	37.8	
16	26 火	27 水	ごはん 豆乳の白湯スープ 回鍋肉 もやしの胡麻風味	牛乳 鶏肉 豆乳 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら 青ピーマン	にんにく, しょうが, キャベツ, 長ねぎ, も やし	米, 砂糖	油	703	30.4	
17	27 水	26 火	たらこのクリームスパゲティ タンドリーフィッシュ ハニドレサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン たらこ そい	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん	マッシュルーム, たま ねぎ, にんにく, しょ うが, キャベツ, きゅ うり	スパゲティ, 小麦粉, はち みつ	油 バター	847	46.2	
18	28 木	29 金	ごはん お月見汁 さわらの香味だれ お月見団子	牛乳 鶏肉 うずら卵 かまぼこ さわら かつお節 豆腐	牛乳	にんじん こまつな 万能ねぎ	だいこん たまねぎ 長ねぎ しょうが	米, 砂糖, 上新 粉, 白玉粉, 片 栗粉	油	866	37.1	
19	29 金	28 木	中華丼 (ごはん・具) 豚肉と白菜のスープ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 いか エビ うずら卵 ほたてがい	牛乳 杏仁寒天	にんじん チンゲンサ イ	たまねぎ, はくさい, しょうが, にんにく, たけのこ, りんご缶 詰, パインアップル缶 詰, みかん缶詰	米, 緑豆はる さめ, 片栗粉	油	794	31.0	
小平市立学校給食センター Tel 042-345-2821										平均	791	35.4

※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ませんので、ご注意ください。

令和5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、花南中学校)

★生徒考案献立

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月	3火	ごはん ムロアジのハンバーグ じゃがいもと厚揚げのみそ汁 糸寒天のサラダ	牛乳	ムロアジ、 鶏肉、生揚げ、みそ	牛乳、東京 産糸寒天、 わかめ	にんじん こまつな	しょうが、たまねぎ、 キャベツ	米 パン粉 砂糖 片栗粉	油	766	38.5
2	3火	2月	麻婆豆腐丼 にら玉スープ ゴマごぼうサラダ	牛乳	豚肉、押し 豆腐、みそ、 卵	牛乳	にんじん にら	にんにく、しょうが、長 ねぎ、干しいたけ、キャ ベツ、ごぼう、たまね ぎ、えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	油、ごま油、練 りごま、すりご ま	849	39.3
3	4水	5木	さつまいもごはん なめこ汁 いわしの香り揚げ 切り昆布サラダ	牛乳	まいわし、 木綿豆腐、 油揚げ、み そ	牛乳 刻み昆布 わかめ	にんじん	しょうが、にんにく、だ いこん、きゅうり、なめ こ、長ねぎ	米、さつまい も、小麦粉、片 栗粉、砂糖	白いりごま ごま油 油	813	32.9
4	5木	4水	ガーリックトースト 秋野菜のホワイトシチュー カラフルサラダ	牛乳	鶏肉 ひよこめ	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	にんにく、たまねぎ、れ んこん、だいこん、えだ まめ、スイートコーン	フランスパン、 さつまいも、 小麦粉、砂 糖	バター、マーガ リン、油、ごま 油、ねりごま	771	30.9
5	6金	10火	ごはん のっぺい汁 鶏肉の変わりみそ焼き 梅おかかサラダ	牛乳	鶏肉、木綿 豆腐、鶏肉、 みそ、	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう、長ねぎ、だいこ ん、しめじ、にんにく、 キャベツ、もやし、ねり 梅	米、こんにゃ く、さといも、 片栗粉、砂糖	油	723	30.6
6	10火	6金	なすとトマトのスパゲッティ ポテトソテー ブルーベリーヨーグルト	牛乳	豚肉 だいたい ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん	たまねぎ、なす、しょう が、にんにく、セロ リー、ブルーベリー	スパゲティ、 砂糖、じゃが いも	油	700	30.4
7	11火	12木	ごはん さといもとえのきのみそ汁 ししゃもの天ぷら ★かぼちゃのそぼろ煮 (二中生徒献立)	牛乳	卵、豚肉、油 揚げ、みそ	牛乳 子持ちし しゃも	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ、えだまめ、 しょうが、えのきたけ、 長ねぎ	米、小麦粉、砂 糖、片栗粉、さ といも	油	801	31.9
8	12木	11火	きつねうどん いかのねぎ塩焼き 鶏肉と切干大根の炒め煮	牛乳	油揚げ 豚肉 いか	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ、しょうが、にん にく、切干しだいこん	うどん 砂糖	白いりごま ごま油 油	674	31.0
9	13金	16月	青大豆の炊き込みごはん かきたま汁 さんまの塩焼き 白菜の塩昆布和え	牛乳	青大豆、鶏 肉、油揚げ、 卵、木綿豆 腐、さんま	牛乳 塩昆布	にんじん ほうれんそ う	ごぼう、干しいたけ、長 ねぎ、はくさい、きゅう り	米 片栗粉	油 ごま油 白いりごま	804	35.1
10	16月	13金	ごはん 丸ごとわかめスープ ★豚キムチ ★ハムサラダ (花南中生徒献立)	牛乳	ベーコン、 豚肉、かつ お節、ハム	牛乳、わか め、くきわ かめ、めか ぶ	にんじん、に ら	たけのこ、えのきたけ、 たまねぎ、長ねぎ、白菜 キムチ、もやし、きゅう り、キャベツ	米、片栗粉、し らたき、砂糖	ごま油 油 白いりごま	742	31.9
11	17火	18水	★あんかけやきそば (六中生徒献立) 春雨入り中華野菜炒め フルーツ杏仁	牛乳	豚肉、いか、 ほたて貝 柱、うずら 卵、豚肉、だ いず	牛乳 杏仁寒天	にんじん こまつな にら	しょうが、にんにく、た けのこ、干しいたけ、は くさい、たまねぎ、だ いずもやし、黄桃、みか ん、パイナップル	中華めん、砂 糖、片栗粉、緑 豆はるさめ	油 ごま油	817	34.1
12	18水	17火	ごはん ★豆腐とわかめのみそ汁 ★豚肉のしょうが焼き ★パリパリサラダ (六中生徒献立)	牛乳	豚肉、木綿 豆腐、油揚 げ、みそ	牛乳 わかめ	水菜 にんじん	しょうが、たまねぎ、し めじ、キャベツ、きゅう り、スイートコーン、だ いこん、長ねぎ	米 砂糖 ワンタン皮	油	852	33.1
13	19木	20金	ターメリックライス 根菜とチーズのドライカレー コーンサラダ アップルゼリー	牛乳	豚肉 大豆ミート	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	にんにく、しょうが、セ ロリー、マッシュルー ム、ごぼう、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、ス イートコーン	米 砂糖	有塩バター 油	802	31.0
14	20金	19木	ごはん ★わかめスープ ★青椒肉絲 ★春雨サラダ (六中生徒献立)	牛乳	豚肉 ベーコン 木綿豆腐	牛乳 わかめ	青ピーマン、 赤ピーマン、 にんじん、チ ンゲンサイ	にんにく たけのこ 長ねぎ	米 砂糖	油 ごま油 白いりごま	763	35.1

番号	A コ ー ス	B コ ー ス	献立名	飲 物	主 な 材 料						エネ ル ギー	たん ぱ く 質
					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	(kcal)	(g)
15	23 月	24 火	鶏飯(ごはん・スープ) 大学芋 れんこんとえだまめのサラダ	牛乳	鶏肉 糸かまぼ こ だいず	牛乳	にんじん 万能ねぎ	しょうが, 干しいたけ, たくあん漬, だいこん, れんこん, スイート コーン, えだまめ	米, さつまい も, 砂糖, 水あ め, 片栗粉	油, 黒いりご ま, ノンエッグ マヨネーズ	833	27.4
16	24 火	23 月	ごはん けんちん汁 鶏肉のさっぱり焼き ★ピーマンとちくわのきんぴら (三中生徒献立)	牛乳	鶏肉, 竹輪, 木綿豆腐, 油揚げ	牛乳	青ピーマン にんじん	しょうが, ごぼう, だい こん, 長ねぎ	米, 砂糖,, こん にやく, さ といも	ごま油 白いりごま	757	31.9
17	25 木	26 金	栗おこわ すまし汁 メバルの甘酢館 五目豆	牛乳	めばる, 豚 肉, だいず, 木綿豆腐, ほたて貝 柱, かまぼ こ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが, ごぼうい ちよう, 干しいたけ, え のきたけ, 長ねぎ	米, もち米, 砂 糖, 片栗粉, 角 こんにやく	くり 油	760	33.0
18	26 金	25 木	うず巻パン ★ポークソテー ★オニオンスープ ★ほうれん草のソテー (六中生徒献立) ミニトマト	牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれんそ う, ミニトマ ト, にんじん	たまねぎ, しょうが, に んにく, スイートコー ン, キャベツ, しめじ	コッペパン	油 オリーブ油	672	33.0
19	27 月	30 火	ごはん 豆乳タンタンスープ 厚揚げと豚肉の葱塩炒め みかん	牛乳	豚肉, 生揚 げ, 鶏肉, 木 綿豆腐, 豆 乳	牛乳	にら, にんじ ん, チンゲン サイ	しょうが, にんにく, た まねぎ, 長ねぎ, もや し, レモン果汁, はくさ い, うんしゅうみかん	米 片栗粉 緑豆はるさめ	ごま油 白すりごま ねりごま	820	36.8
20	30 火	27 月	ごはん ★だいこんと油揚げのみそ汁 鮭のさざれ焼き ★肉じゃが (花南中生徒献立)	牛乳	鮭 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	パセリ, にん じん, さやい んげん, 万能 ねぎ	しょうが, たまねぎ, だ いこん	米, パン粉, じゃがいも, しらたき, 砂 糖, 片栗粉	ノンエッグマ ヨネーズ 油	767	36.6
21		31 火	ハムピラフ パンプキンポタージュ 大根サラダ	牛乳	ハム	牛乳 生クリーム	にんじん, パ セリ, かぼ ちゃ, パセリ	たまねぎ, だいこん, キャベツ	米 砂糖 小麦粉	オリーブ油 油 有塩バター	761	21.8
小平市立学校給食センター TEL 042-345-2821										平均	774	32.7

※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ませんので、ご注意ください。

令和5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、花南中学校)

★生徒考案献立

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	わかめごはん 豆腐とゆずのすまし汁 鮭のもみじ焼き かぶのおひたし	牛乳	鶏肉 豆腐 鮭	わかめごはん の素 牛乳	にんじん こまつな かぶの葉	たまねぎ, ゆず, 長ねぎ, キャベツ, かぶ	米	油	693	34.3
2	2木	1水	ごはん シーフードカレー 海藻サラダ みかんゼリー	牛乳	豚肉 いか エビ ほたてがい	牛乳 海藻ミックス	にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, アップルソース, キャベツ, とうもろこし	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 みかん	油 バター ごま油	825	28.0
3	6月	7火	ごはん たっぷり秋野菜の中華スープ 揚げ魚と野菜の黒酢あんかけ にら玉炒め	牛乳	ベーコン ホキ 豚肉 卵	牛乳	にんじん こまつな にら	しょうが, えのきたけ, ごぼう, だいこん, にんにく, たまねぎ, もやし	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	735	32.0
4	7火	6月	ごはん あられはんぺんのすまし汁 鶏の照り焼き 生揚げとニンニクの芽の ケチャップ炒め	牛乳	豆腐 はんぺん 鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳	ほうれんそう かぶの葉 茎にんにく	かぶ, しょうが, にんにく, たまねぎ, たけのこ	米 砂糖	油	723	39.4
5	8水	9木	シトラストースト ★コンソメスープ (六中生徒献立) 魚のコロコロ揚げフライ かみかみサラダ	牛乳	鶏肉 メルルーサー 卵 するめ	牛乳 くきわかめ	にんじん パセリ	レモン, にんにく, たまねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり	パン いよかんジャム 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	バター 油 ごま油	725	34.2
6	9木	8水	ごはん なめこの味噌汁 豚肉とポン酢の炒め物 こんがりキノコの和風サラダ	牛乳	豆腐 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	なめこ, 長ねぎ, えのきたけ, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	米 砂糖	オリーブ油 バター	812	31.6
7	10金	13月	キャロットバターライス ウインナーポトフ 鶏のアップルジンジャーソース焼き	牛乳	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ, キャベツ, セロリー, アップルソース, しょうが, にんにく, レモン	米 じゃがいも 砂糖	バター 油	800	30.9
8	13月	10金	おろしとじゃこのご飯 赤出汁味噌汁 白身魚の甘みそだれかけ 冬瓜と小松菜の胡麻酢和え	牛乳	油揚げ 豆腐 八丁みそ みそ ホキ	ちりめん じゃこ 牛乳 わかめ	しそ 万能ねぎ こまつな にんじん	だいこん, とうがん, だい ずもやし	米 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま油 白すりごま 白いりごま	862	38.8
9	14火	15水	チーズ入りスパゲティペスカトーレ カリブrosalada みかん	牛乳	ベーコン いか エビ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピューレー パセリ ブロッコリー	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし, カリフラワー, えだまめ, みかん	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 バター オリーブ油	770	31.2
10	15水	14火	こぎつねごはん 呉汁 笹かまぼこのチーズ焼き きいこん	牛乳	油揚げ 豚肉 豆腐, みそ だいず かまぼこ 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん さやえんどう	長ねぎ, ごぼう, 干しい たけ, だいこん	米 砂糖 さといも こんにゃく	油	831	40.6
11	16木	17金	ごはん 村雲汁 里芋の肉味噌がらめ 切干大根のツナマヨサラダ	牛乳	卵 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	長ねぎ, しょうが, にんにく, たまねぎ, 切干しい だいこん, とうもろこし, きゅうり	米 片栗粉 さといも 砂糖	油 ノンエッグマ ヨネーズ	787	25.7
12	17金	16木	ごはん 刻み生姜とキャベツのスープ 鯖のごまみそ焼き ★たっぷりほうれんそうと豚肉のピ リ辛蒸し(三中生徒献立)	牛乳	豚肉 さわら みそ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが, キャベツ, もやし, 干しいたけ, 長ねぎ, にんにく	米 砂糖	白すりごま 白いりごま 油	820	37.3
13	20月	21火	ごはん 高野豆腐のそぼろ丼 かぶと油揚げの味噌汁 小松菜と大根のごま風味	牛乳	豚肉 凍り豆腐 だいず 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぶの葉 こまつな	しょうが, 長ねぎ, 干しい たけ, かぶ, えのきたけ, もやし, だいこん	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白いりごま	794	35.1

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	21 火	20 月	丸パン 秋野菜のチャウダー 野菜のガリパタ炒め りんごマフィン	牛乳	ほたてが い 豚肉 卵	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが、にんにく、た まねぎ、ぶなしめじ、だ いずもやし、りんご	パン さつまいも 小麦粉 ケーキミック ス粉 砂糖	油 バター	830	29.4	
15	22 水	24 金	キムタクチャーハン トッポギスープ ししゃも焼き ★小松菜と厚揚げのナムル (三中生徒献立)	牛乳	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 子持ちし しゃも	にんじん こまつな	にんにく、しょうが、キ ムチ、長ねぎ、たくあん 漬、はくさい、干しいた け	米 麦 片栗粉	油 ごま油 白いりごま 白すりごま	743	33.5	
16	24 金	22 水	ごはん 桜えびとしらすのふりかけ おぎく 黒はんぺんフライ ツナとチンゲン菜の炒め物	牛乳	かつお節 さくらえび 油揚げ いわし 卵 ツナ ほたて	牛乳、 しらす	にんじん チンゲンサ イ	だいこん、たまねぎ、と うもろこし	米 こんにやく さといも 小麦粉 パン粉	白いりごま ごま油 油	840	35.9	
17	27 月	28 火	えびピラフ 肉団子と白菜のミルクスープ ペンネアラビアータ みかん	牛乳	エビ 鶏肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳	青ピーマン にんじん ほうれんそ う トマト ピューレー	たまねぎ、グリーンピー ス、しょうが、はくさ い、マッシュルーム、み かん	米 片栗粉 マカロニ	バター 油	759	30.2	
18	28 火	27 月	ごはん 豆腐とキャベツの坦々スープ ヤンニョムチキン ラーパーツァイ	牛乳	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう、だいこん、しめ じ、長ねぎ、しょうが、 にんにく、はくさい、も やし	米 小麦粉 砂糖	白いりごま 白すりごま ねりごま 油	808	31.0	
19	29 水	30 木	磯おこわ 雪見汁 揚げ鱈のゆずねぎ塩かけ ★大根のそぼろ煮 (三中生徒献立)	牛乳	だいず 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 さわら 鶏肉	昆布 牛乳	にんじん さやいんげ ん こまつな	だいこん、えのきたけ、 長ねぎ、しょうが、ゆず	米 もち米 しらたき 片栗粉 はちみつ	油	800	43.2	
20	30 木	29 水	中華めん ごまみそつけ麺 焼きチャーシュー 冬キャベツのサラダ	牛乳	みそ 豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが、にんにく、は くさい、とうもろこし、 長ねぎ、きゅうり、キャ ベツ	中華めん はちみつ 砂糖	油 ねりごま 白いりごま	774	31.2	
小平市立学校給食センター TEL 042-345-2821											平均	787	33.7

※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ませんので、ご注意ください。

令和5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、花南中学校)

★生徒考案献立

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金	4月	ごはん 吉野汁 揚げ豆腐のそぼろあんかけ 青菜の辛子和え	牛乳	鶏肉,油揚げ,押し豆腐,豚肉	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ,干しいたけ,はくさい,もやし	米,系こんにゃく,焼ふ,片栗粉,砂糖	油,	830	29.4
2	4月	1金	ごはん 八宝菜 春雨サラダ マラーカオ わかめごはん	牛乳	豚肉,いか,エビ,うずら卵,卵	牛乳,生クリーム	にんじん チンゲンサイ	しょうが,たまねぎ,たけのこ,はくさい,干しいたけ	米,片栗粉,緑豆はるさめ,砂糖,ケーキミックス粉	油 ごま油	877	32.2
3	5月	6水	わかめごはん 具だくさんのみそ汁 わかさぎのかりんと揚げ ゆばと小松菜の煮浸し	牛乳	押し豆腐 みそ湯菜	わかめごはんの素,牛乳,わかさぎ	にんじん こまつな	だいこん,ごぼう,長ねぎ,しょうが,はくさい	米,じゃがいも,こんにゃく,片栗粉,黒砂糖,砂糖	白いりごま	768	31.6
4	6月	5火	コッペパン ★冬野菜のクリームシチュー (花南中生徒献立) ウインナーのケチャップソースかけ コーンサラダ	牛乳	鶏肉 みそウインナー	牛乳 生クリーム	にんじん,ブロッコリー,こまつな	にんにく,はくさい,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,スイートコーン	コッペパン,さといも,小麦粉,砂糖,片栗粉	油 有塩バター	779	30.7
5	7月	8金	きつね丼 ★鶏肉と大根煮 (三中生徒献立) ごま和え	牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ,長ねぎ,だいこん,干しいたけ,キャベツ,もやし	米,砂糖,片栗粉	油 白すりごま	822	36.0
6	8月	7木	ごはん けんちん汁 みそチキンカツ おかか和え	牛乳	木綿豆腐 鶏肉,卵 みそかつお節	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう,だいこん,長ねぎ,もやし・生◎	米,こんにゃく,さといも,小麦粉,パン粉,砂糖,片栗粉	ごま油 白すりごま 白いりごま	848	34.6
7	11月	12火	ごはん 肉豆腐 大豆もやしのサラダ みかん	牛乳	豚肉 押し豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく,しょうが,長ねぎ,たまねぎ,しめじ,だいずもやし,だいこん,うんしゅうみかん	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白いりごま	778	34.3
8	12月	11火	★フランスパンのチーズのせ ★ボルシチ ★ツナサラダ (六中生徒献立) いちご	コーミル コーヒ	豚肉 ツナ	ピザチーズ,ミルク コーヒ, 生クリーム	パセリ にんじん トマト	にんにく,セロリー,たまねぎ,キャベツ,かぶ,ピーツ(赤かぶ),きゅうり,いちご	フランスパン 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	590	28.2
9	13月	14水	ごはん 小平冬野菜煮だんご ししゃもの南蛮漬け ★切干大根のサラダ (三中生徒献立)	牛乳	鶏肉 ハム	牛乳 子持ちししゃも	にんじん こまつな	だいこん,はくさい,長ねぎ,干しいたけ,しょうが,切干しだいこん,きゅうり	米 片栗粉 砂糖	ごま油 白すりごま	800	28.1
10	14月	13水	ドライカレー ポテトとほうれん草のキッシュ フルーツポンチ	牛乳	豚肉 大豆ミート ベーコン 卵	牛乳	にんじん 青ピーマン トマト ほうれんそう	にんにく,しょうが,たまねぎ,黄桃缶,みかん缶,パインアップル缶	米,おおむぎ,じゃがいも,白玉こんにゃく,ゼリー,グラニュー糖	油	863	35.2
11	15月	18金	ごはん うち豆汁 いかのさらさ揚げ こんにゃくサラダ 煮干しの佃煮	牛乳	油揚げ うち豆 みそ いか かつお節	牛乳 海藻 ミックス 塩昆布	にんじん	だいこん,長ねぎ,しょうが,キャベツ,もやし	米 さといも 片栗粉 砂糖 こんにゃく	油 白いりごま	837	34.8
12	18月	15金	★キャベツとベーコンのパスタ ★大根サラダ (六中生徒献立) 焼きりんご	牛乳	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん	にんにく,キャベツ,えのきたけ,たまねぎ,だいこん,きゅうり,りんご	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 有塩バター 油	717	28.5
13	19月	20水	グラタンパン ミネストローネ フライドチキン フレンチサラダ	発酵乳	鶏肉,ベーコン,ひよこまめ	牛乳,ピザチーズ,発酵乳	にんじん トマト	たまねぎ,しめじ,にんにく,キャベツ,しょうが,きゅうり,スイートコーン	食パン,小麦粉,じゃがいも,片栗粉,砂糖	油 有塩バター	735	38.6

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 水	19 火	大豆ごはん かきたま汁 豚肉のしょうが焼き	牛乳	だいた、木綿豆腐、卵、豚肉	ちりめんじゃこ 牛乳	こまつな	長ねぎ、えのきたけ、しょうが、たまねぎ、しめじ	米 もち米 片栗粉 砂糖	油 黒いりごま	745	37.3
15	21 木	22 金	★レタスチャーハン ★ワントンスープ (六中生徒献立) バンバンジーサラダ	牛乳	なると、焼き豚、豚肉、鶏ささみ、フレッシュ、みそ	牛乳	万能ねぎにんじん	長ねぎ、レタス、しょうが、もやし、きゅうり、キャベツ	米 ワントン皮 砂糖	ごま油 白すりごま	685	33.6
16	22 金	21 木	かぼちゃのほうとう風 さばのたつた揚げ 白菜のゆず和え	牛乳	豚ばら肉 みそ さば	牛乳 昆布	にんじん、かぼちゃ	だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、はくさい、ゆず果汁、ゆず皮	うどん、さといも、上新粉、片栗粉	油	766	32.5
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	778	32.9

※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ませんので、ご注意ください。