

令和6年度第1回小平市献立作成委員会 会議要録

- 1 日時 令和6年5月31日（金）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 16名 欠席者 1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) 協議事項

- ① 令和6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 次回以降の開催予定

- 6 要録

- (1) 委員長挨拶

・一年間よろしくお願いします。献立は栄養価の基準や限られた食材料費に基づいて作る必要がありますが、センターの栄養士さんにはいつも工夫したおいしい給食を提供してもらっていて感謝します。

・年度当初の献立は新一年生のモチベーションが上がる献立にしてもらえるとよいと所長にリクエストしました。皆さまからも生徒目線で忌憚のないご意見を頂戴したいと思います。

- (2) 報告事項等

- ① 学校給食センターについて

・栄養士より、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。

・「豆乳ココア蒸しパンがもちもちで美味しかった。」「ウインナーとひよこ豆のトマト煮をみんなたくさん食べました。トーストもとても人気でした。」といった肯定的な意見が多く寄せられています。

・一方で、「ハムピラフはおいしかったけど、量が少し多かったです。」「かぼちゃとツナのサラダ好きだったのですが、サラダの味を薄めてハムピラフの味を濃くしたらいいと思いました。」と意見もありました。

・時期や残菜量を考慮して味つけを調整していきます。

(3) 協議事項

① 令和6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】

3日（火）：小平めざましみそ汁は、「まごはやさしい」というフレーズの食材が入った健康的なみそ汁で、小平市立学校給食共通のみそ汁となっています。

「ま」は豆、「ご」はごま、「は」はわかめ、「や」はやさい、「さ」はさかな、「し」はしいたけ、「い」は芋です。毎年ランチタイムズや家庭配布用献立表等でも小平めざましみそ汁の説明をしておりますが、ぜひご家庭やクラスでも話題にしていきたいと思います。

9日（月）：9月9日は重陽の節句の献立です。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、菊の花を観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。

10日（火）：ビスキュイパンは、フランス料理の一つで、日本語では「2度焼いたパン」という意味です。

パン屋さんが焼いてくれたパンに、メロンパンのような生地を載せてセンターでもう一度焼きます。一日で約2400個のパンを焼くのはとても大変な作業ですが、生徒たちに人気のある献立なので、今回も手作りでチャレンジしたいと考えております。

19日（木）：仙台麩の卵とじ丼は、小平第二中の生徒が考えてくれた献立です。仙台麩は、宮城県仙台市の郷土の食材で、油麩に似たお麩と野菜を炒め、最後に卵でとじて作ります。ただし、仙台麩の取り寄せが難しい場合は油麩で作りたいと考えています。

24日（火）：「さつまいもスティック」と26日（木）の「鶏肉のバジルレモン焼き」は、どちらも小平第二中の生徒が考えてくれた献立です。

「さつまいもスティック」は、食物繊維が豊富なサツマイモをデザート感覚で食べることができるよう、油でカリッと揚げた後、砂糖、しょうゆ、バターで味付けをして作る予定です。

また、「鶏肉のバジルレモン焼き」は、バジルとレモンの他にも、オリーブ油とにんにく、白ワインで鶏肉を漬け込み、塩とこしょうをかけて表面をカリッと焼き上げる予定です。

30日（月）：「そばめし」は、兵庫県の郷土料理で、やきそばと白飯を合わせて作る料理です。昨年も提供しましたが、とても好評だったので、今年度もてんかすを添えて提供する予定です。

【質疑】委員：アレルギー対応食は、どのような料理になりますか？

栄養士：カレーライスであれば、バターを抜いた代替え食を提供します。

通常食はバターと小麦粉でルーを作りますが、アレルギー代替食はなたね油と小麦粉でルーを作って提供します。

【10月の献立】

- 1日（火）：10月1日の「都民の日」に合わせて、東京都産の糸寒天を使用したサラダ、ムロアジを使用したハンバーグを提供したいと考えています。ムロアジの品薄状態が続いているため、手に入らなければ他の魚を検討します。
- 7日（月）：初めて「梅昆布茶漬け」を提供します。こちらは、学校訪問をした際に生徒から「小学校でおいしかった給食」としてリクエストがあったため、小学校にレシピを聞いて給食センターでも提供することにしました。塩吹き昆布、カリカリ梅を混ぜ込んだごはん、だし汁をかけて食べてもらう料理となっています。
- 11日（金）：10月15日の「十三夜」に合わせた献立となっています。この時期は栗や豆が収穫できるので、「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、大豆やにんじん、こんにゃくを煮る「五目豆」を提供します。
- 21日（月）：「世界の料理 アメリカ」献立として「ミートサンド」「クラムチャウダー」を提供します。
- 24日（木）：初めて「春巻き」の手作りに挑戦しようと考えています。
- 25日（金）：「秋の香りごはん」は、秋が旬のさつまいも、しめじを醤油・砂糖で甘辛く味付けた具材を、もち米が入ったごはん、に混ぜ込む料理です。ぜひ、秋の香りを感じながら食べてほしいと思っています。
- 31日（木）：ハロウィン献立となっています。予算があれば、「南瓜のチーズタルト」を提供します。

【質疑】委員：7日（月）「梅昆布茶漬け」は、ボリュームが少ないような気がします。
栄養士：他の料理の量を含め、全体量を調整します。

【11月の献立】

- 8日（金）：11月8日は「いい歯の日」なので、それにちなんで「かみかみ献立」を取り入れています。かみごたえたっぷりのいかや大豆やすめが入ったサラダを提供する予定です。また、給食放送メモや食育通信等で、よく噛むことのメリットを伝えたいと考えています。
- 19日（火）：「鶏飯」は、鹿児島県の奄美大島の郷土料理です。しょうが・鶏肉のフレックやしいたけで具を作り、ご飯と混ぜた後、鶏ガラスープで作った温かいだし汁をかけて食べる料理で、お茶漬けのような料理です。
- 21日（木）：11月24日は、語呂合わせで「いい日本食」と読めることから「和食の日」となっており、22日との2日間に和食の料理を提供する予定です。

季節のゆずを使った汁物と、生のぶりを使用した塩焼き、普段はあまり使用しない赤カブを使ったお浸しを献立に取り入れる予定です。

その他：11月は、生徒献立を多く取り入れています。11日の「さつま芋ときのこのカレー炒め」は第三中、18日の「鰯の焼きナゲット」・「ほうれん草とコーンの炒め物」は第一中、20日の「青梗菜と鶏肉のクリーム煮」は第二中、27日の「スイートポテト」は第三中の生徒がそれぞれ考えてくれた献立です。それぞれ給食バージョンに少しアレンジはしていますが、なるべく生徒が考えたレシピを採用しています。

【質疑】

委員：8日（金）「ジャンバラヤ」の辛味はおさえられていますか。子どもが辛い食べ物が苦手なので。

栄養士：辛いものが苦手な生徒も食べられるように辛みはおさえる予定です。

委員：発酵乳とは何でしょうか。

栄養士：ジョアです。

委員：11月24日のスピーキングテストに合わせた応援献立を出せませんか。

栄養士：英語が好きな生徒もあまり好きではない生徒も喜んでもらえるような献立を考えてみます。

所長：献立を変えることが出来ない場合は「スピーキングテスト応援献立」というフレーズを献立表につけるといった工夫もしたいと思います。

【12月の献立】

2日（月）：第一中の生徒献立として「具たくさん野菜スープ」・「鮭のチャンチャン焼き」・「切り干し大根とじゃこの煮物」の組み合わせをそのまま取り入れて提供します。

5日（木）：第三中の生徒献立として「ポテウインナーのチーズ焼き」を提供します。角切りにしたじゃがいもやウインナーの他、たまねぎ、にんじんもカップに盛り付け、チーズをのせて焼き上げます。

12日（木）：小平市立小・中学校の統一メニューで「小平冬野菜煮だんご」を提供します。中学校給食では、12日（木）・13日（金）の2日間でA/Bコース校それぞれに煮だんごを提供します。「小平冬野菜煮だんご」は、小平産でとれた冬野菜をたくさん使用し、さらには小平産の小麦粉を使ってすいとんも手作りします。手作りのすいとんは、昨年度給食センターで初めて提供することができた料理です。

18日（水）：「鬼まんじゅう」は、愛知県の郷土料理です。小麦粉、砂糖、水を合わせて作った生地を角切りのさつまいもを混ぜ込み、焼く料理です。さつまいものゴツゴツと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。

20日（金）：12月21日の冬至に合わせた「冬至献立」で、A/Bコース統一メニューとなっています。「ほうとう風味噌汁」では、冬至に食べるとよいとさ

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」を入れて、ほうとうに見立てた味噌汁を提供します。

23日（月）：クリスマス献立となっています。「グラタンパン」はグラタンの具を作
って食パンにのせ、最後にチーズをトッピングして焼き上げる料理です。
他にもフライドチキンなど、昨年度好評だったメニューを提供します。

【質疑】

委員：クリスマス献立を24日にA/Bコース同時に出せないのでしょうか？

栄養士：A/Bコースで同時に揚げ物をやろうとすると4時間以上かかるため、調理工程
上の都合で2日間に分けています。

委員：全体的に12月の献立のカロリーが低いように感じます。

栄養士：見直してみても必要に応じて修正します。

委員：中華麺は月に何回でているか決まっていますか？不登校の生徒がラーメン好きも
いるので、ご配慮いただけるとありがたい。

栄養士：決まっていません。現在はひと月に1回か、ふた月に1回程度です。

委員：シンプルなカレーや揚げパンを入れていただけると、不登校の生徒はメニューで
学校に行こうという気持ちが出るのでありがたいです。

委員：24日（火）ワンタンスープも手作りですか？

栄養士：ワンタンはお肉が入っているものではなく、皮だけを使ったメニューです。

(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）

・中華麺は手袋だと、熱そうにしている。温かい麺が食べられるのはありがたいです。

魚介類の人气がなくよく残っています。生徒は見た目や匂いで反応しています。5月の
ごまケチャップソースは好評でした。

・野菜の好き嫌いが目立ちます。メニューの工夫が必要なのかと思います。

嫌いな食べ物が好きになるきっかけはいつでもある、と感じているので、声がけの必要
性を感じています。

・デザート類や麺類がすごく人気です。生徒は給食の時間をとにかく楽しみにしています。

・給食時の教職員の姿勢が重要であると感じています。副担任も教室で食べています。

大人が「うまい！」というと子どもたちも興味をもつと思います。余っているものを他
クラスへ配っています。

・3、4時間目になると献立をチェックしている子どもたちが多いです。牛乳が非常に
多く余るクラスがあるのが気になっています。

・小平に来たばかりですが、前任校より残菜が少ないです。

・4月に大きめの柑橘が連続していたが、皮をむく時に手に汁がついて嫌がっている様
子が見られました。

・給食ノートを給食委員に書かせていますが、マイナスのコメントはほとんどないので、
給食は全体として好評である、と思っています。

(保護者委員)

- ・他の保護者の方にも聞いてみて「抹茶きなこ団子、揚げパン、ドライカレー、ラーメン」を子どもが好きだったと言っていました。給食センターで温かい給食を出してもらえるのは、ありがたいです。

一方、「給食が冷たくて、かたい時がある。」「おいしくない」という意見が出る時もあると聞きました。きなこ揚げパンがつぶされた見た目の時があったそうです。1年生で「小学校の方が美味しかった」という意見もありました。

- ・いまの子どもたちは魚を食べなれていないと思います。魚のメニューを工夫していただいてありがたいです。

- ・子どもが抹茶きなこだんごの日に休んでしまったことを後悔していました。

- ・基本的には、いつも「うまい」と言っているが、苦手な味付けの日はおかわりをしていないようです。

- ・毎朝給食をチェックしてから登校しています。一番好きなメニューは「肉じゃが」、出してほしいものは「ラーメン」と言っていました。

- ・アレルギー対応もしていただいて、ありがとうございます。小学校との違いがあるのかなと思っていたが、中学校でもおいしく食べているようです。低温殺菌牛乳を飲みなれない子どもがいると思うので、低温殺菌牛乳のいいところを宣伝してほしいです。

- ・子どもは、ゼリー、ケーキ、ミルクコーヒを喜んでいます。「サラダが薄味」と言っていたますが、クラスでドレッシングをかけるとなるとよく混ざっていない可能性もありそうです。

- ・小学校のときは絵本などとのコラボメニューがありました。中学校の取り組みも注目しています。

- ・1年生と3年生のきょうだいがいます。1年生の子は入学当初は配膳に時間がかかっていたが、姉に食べ始めの時間を聞いて、見習って配膳を早くするようにしていた。揚げパンがとても好きなようです。

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。

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 次回以降の開催予定

2学期 10月31日(木) 15時30分～

3学期 2月3日(月) 15時30分～

令和6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	3 火	4 水	ひじきごはん 小平めざましみそ汁 鮭のもみじ焼き 枝豆とウインナーの炒め物	牛乳	かつお節、 豆腐、みそ、 かまぼこ、 さけ、 ウインナー	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、えだま め	米、三温糖、 じゃがいも、こ んにやく	ごま、 ノンエッグマ ヨネーズ、 油	753	35.1
2	4 水	3 火	シーフードカレー（ごはん・ルー） ハニドレサラダ 梨	牛乳	豚肉、いか、 えび、 ほたて	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、梨	米、じゃがい も、薄力粉、は ちみつ	油、 バター	739	23.7
3	5 木	6 金	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、 だいず、 赤魚、 大豆	牛乳	ほうれんそ う、にんじ ん、トマト、 パセリ	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	689	38.8
4	6 金	5 木	ごはん 豆乳の白湯スープ 回鍋肉 もやしのごま風味 冷凍みかん	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、キャベツ、長ね ぎ、もやし、切干大根、 冷凍みかん	米、上白糖、三 温糖	油、 ごま油	710	27.0
5	9 月	10 火	吹き寄せ栗ごはん 呉汁 鯖の竜田揚げ 菊入りおひたし	牛乳	鶏肉、 油揚げ、 生揚げ、 みそ、水煮、 さば	牛乳	にんじん、ほ うれんそう、 こまつな	長ねぎ、しょうが、キャ ベツ、菊花	米、三温糖、さ といも、こん にやく、上新 粉、片栗粉	油、 栗	858	38.4
6	10 火	9 月	ビスキュイパン さつま芋のポタージュ ベーコンときのこのソテー ぶどう	牛乳	ベーコン	牛乳、 生クリーム	パセリ、にん じん	たまねぎ、にんにく、 キャベツ、エリンギ、し めじ、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、さ つまいもペー スト	バター、 油	768	24.5
7	11 水	12 木	ごはん なのごり味噌汁 公魚のカレー揚げ 小松菜とコーンの香味和え	牛乳	油揚げ、 豆腐、みそ	牛乳、 わかさぎ	トマト、こま つな、にんじ ん	ズッキーニ、なす、みよ うが、とうもろこし、 きゅうり、たまねぎ	米、片栗粉、上 白糖	ごま油、 ごま、 油	708	26.6
8	12 木	11 水	キャロットライス インド風ポトフ トマトソースオムレツ えびときのこのガーリックソテー	牛乳	鶏肉、卵、 ベーコン、 えび	牛乳	にんじん、パ セリ、トマ ト、赤パプリ カ、黄パプリ カ	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、エ リンギ	米、じゃがい も、米粉	油、 バター、 オリーブ油	760	35.7
9	13 金	17 火	ごはん わかめと玉ねぎのスープ 豚肉と野菜の黒酢あん レモンゼリーポンチ	牛乳	鶏肉、豆腐、 豚肉	牛乳、 わかめ	にんじん、黄 パプリカ、赤 パプリカ	たまねぎ、にんにく、 しょうが、長ねぎ、たま ねぎ、れんこん、黄桃 缶、みかん缶、パイ缶	米、さつまい も、三温糖、片 栗粉、レモンダ イスゼリー、グ ラニュー糖	ごま油、 ごま、 油	795	28.2
10	17 火	13 金	ごはん 月見汁 鯖の梅だれかけ 野菜のおかか和え 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、 しょうが、梅、もやし	米、上新粉、三 温糖、白玉粉、 上白糖、片栗粉	油	882	38.5
11	18 水	19 木	★ジャージャー麺（めん・具） （二中学生作品） 五目ワンタンスープ りんご	牛乳	豚肉、 だいず、 ハ丁みそ、 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、りんご	中華めん、三温 糖、片栗粉、ワ ンタン皮	ごま油	705	34.3
12	19 木	18 水	★仙台麩の卵とじ丼 （ごはん・具） （二中学生作品） おくずかけ 苺わかめの和え物 ★青梗菜のチャーハン （二中学生作品）	発 酵 乳	鶏肉、卵、 油揚げ、 豆腐	牛乳、 苺わかめ	にんじん、み つば、さやい んげん	たまねぎ、ごぼう、しい たけ、もやし、きゅうり	米、仙台麩、三 温糖、片栗粉、 さといも、しら たき、ふ、そう めん	油、 ごま	733	32.5
13	20 金	24 火	もずくと冬瓜のスープ 切干大根のサラダ 冷凍パイ	牛乳	ベーコン、 豚肉、豆腐、 ハム	牛乳、 もずく	チンゲンサ イ、万能ね ぎ、こまつな	にんにく、しょうが、長 ねぎ、たまねぎ、えのき たけ、とうがん、切干大 根、きゅうり、冷凍パイ	米、三温糖	油、 ごま油、 ごま	672	25.4

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)	
14	24 火	20 金	肉汁うどん（めん・つけ汁） いかのスタミナ焼き ★さつま芋スティック <u>（三中生徒作品）</u>	牛乳	豚肉、油揚げ、いか	牛乳	万能ねぎ、にら	長ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	うどん、三温糖、さつまいも	ごま油、油、バター	784	36.2	
15	25 水	26 木	ごはん 春雨スープ 白身魚のチリソースかけ 大豆もやしのナムル	牛乳	鶏肉、メルルーサ	牛乳	にんじん、にら、ほうれんそう	しょうが、白菜、たけのこ、長ねぎ、にんにく、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	723	29.4	
16	26 木	25 水	バターコーンライス えびとホタテのチャウダー 鶏肉のバジルレモン焼き みかんゼリー	牛乳	ベーコン、はたて、えび、鶏肉	牛乳、生クリーム	にんじん、ほうれんそう、パセリ	とうもろこし、にんにく、たまねぎ、しめじ、レモン果汁	米、さつまいも、薄力粉、みかんゼリー	バター、油、オリーブ油	863	34.8	
17	27 金	30 月	シトラストースト チキンのトマト煮 南瓜とツナのサラダ	牛乳	鶏肉、ひよこ豆、ツナ	牛乳	にんじん、トマト、パセリ、かぼちゃ	レモン果汁、しょうが、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、えだまめ	無塩食パン、いよかんジャム、グラニュー糖、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	706	29.9	
18	30 月	27 金	そばめし 大根のすり流し汁 焼きししゃも 野菜のねぎしょうゆかけ	牛乳	豚肉、豆腐	牛乳、ししゃも	にんじん、ほうれんそう、こまつな	キャベツ、たまねぎ、だいこん、白菜、きゅうり、長ねぎ、しょうが	米、中華めん、こんにゃく、薄力粉、三温糖	油、ごま油	668	34.4	
※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	31.9

令和6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 火	2 水	ごはん じゃが芋と明日葉の味噌汁 ムロアジのハンバーグ 系寒天のサラダ	牛乳	みそ,むろ あじ,鶏肉	牛乳,系寒 天	にんじん,あ したば,こま つな	たまねぎ,長ねぎ,しよ うが,キャベツ	米,じゃがい も,パン粉,三 温糖	油	764	37.2
2	2 水	1 火	豚キムチ丼(ごはん・具) にら玉スープ ビーフンソテー 梨	牛乳	卵,豚肉,鶏 肉	牛乳	にら,にんじ ん,こまつな	たまねぎ,えのきたけ, 白菜キムチ,しょうが, にんにく,キャベツ,梨	米,片栗粉,し らたき,三温 糖,ビーフン	ごま油,油	789	34.7
3	3 木	4 金	わかめごはん なめこ汁 鰯の香り揚げ 切り昆布サラダ	牛乳	豆腐,油揚 げ,みそ,い わし	わかめ,牛 乳,昆布	にんじん	なめこ,長ねぎ,しょう が,にんにく,だいこ ん,きゅうり	米,薄力粉,片 栗粉,上白糖	ごま油,油	717	28.5
4	4 金	3 木	セサミトースト 秋野菜のホワイトシチュー 小松菜サラダ	コー ミ ル ヒ ー	鶏肉,ひよ こめめ	ミルクコー ヒー,牛乳, 生クリーム	にんじん,パ セリ,こまつ な	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	740	25.7
5	7 月	8 火	梅昆布茶漬(ごはん・だし汁) いかとじゃが芋の揚げ煮 切干大根のごま酢あえ	牛乳	いか	塩吹き昆 布,牛乳	にんじん	梅,にんにく,しょう が,長ねぎ,たまねぎ, えだまめ,切干大根, きゅうり,もやし	米,片栗粉, じゃがいも,三 温糖	ごま,油	709	26.7
6	8 火	7 月	ごはん うち豆汁 鮭のさざれ焼き 南瓜のそぼろ煮	牛乳	油揚げ,う ち豆,みそ, さけ,豚肉	牛乳	にんじん,か ぼちゃ,万能 ねぎ	だいこん,長ねぎ,しよ うが,たまねぎ	米,じゃがい も,パン粉,三 温糖,片栗粉	ノンエッグマ ヨネーズ,油	762	36.5
7	9 水	10 木	ごはん 厚揚げと豚肉のねぎ塩炒め 梅おかかサラダ 柿	牛乳	豚肉,生揚 げ,かつお 節	牛乳	にら,こまつ な,にんじん	しょうが,にんにく,た まねぎ,長ねぎ,もや し,キャベツ,梅,柿	米,片栗粉,三 温糖	ごま油,ごま, 油	744	31.2
8	10 木	9 水	ターメリックライス 根菜のドライカレー ハムとキャベツのソテー ブルーベリーヨーグルト	牛乳	豚肉,大豆 ミート,ハ ム	牛乳,ヨー グルト	にんじん	にんにく,しょうが,セ ロリー,生マッシュ ルーム,ごぼう,れんこ ん,たまねぎ,キャベ ツ,とうもろこし,ブ ルーベリー,レモン果 汁	米,三温糖,上 白糖	バター,油	805	33.3
9	11 金	15 火	栗おこわ すまし汁 メパルの甘だれがけ 五目豆	牛乳	豆腐,ほた て,かまぼ こ,めばる, 豚肉,大豆	牛乳	こまつな,に んじん	えのきたけ,長ねぎ, しょうが,ごぼう,しい たけ	米,もち米,三 温糖,片栗粉, こんにゃく	栗,ごま,油	813	34.2
10	15 火	11 金	ピザトースト うずら卵いりポトフ 枝豆と野菜のサラダ	牛乳	ツナ,豚肉, ウイン ナー,うず ら卵	チーズ,牛 乳	ピーマン,ト マト,にんじ ん	たまねぎ,マッシュ ルーム,セロリー,キャ ベツ,えだまめ,とうも ろこし,きゅうり,しよ うが	無塩食パン,三 温糖,じゃがい も	油,ごま油	712	35.3
11	16 水	17 木	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 はたはたの唐揚げ 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,はたは た	牛乳,わか め,昆布, じゃこ	万能ねぎ,ほ うれんそう, にんじん	だいこん,しょうが,大 豆もやし	米,片栗粉,三 温糖	油,ごま油,ご ま	770	29.5
12	17 木	16 水	★カルボナーラ風スパゲティ (めん・ソース) (五中生徒作品) コーンサラダ 果物	牛乳	ベーコン, 豆乳	牛乳,チー ズ,生ク リーム	にんじん,こ まつな	にんにく,セロリー,た まねぎ,しめじ,キャベ ツ,きゅうり,とうもろ こし,果物	スパゲティ,薄 力粉,三温糖	油,オリーブ 油,バター	800	27.5
13	18 金	21 月	ごはん わかめとねぎの味噌汁 揚げ豆腐のピリ辛みそかけ ごま和え	牛乳	みそ,とう ふ,豚肉	牛乳,わか め	にんじん,こ まつな	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	868	31.8
14	21 月	18 金	ミートサンド(パン・具) クラムチャウダー 大根サラダ	牛乳	豚肉,だい ず・水煮, あさり, ベーコン, 白いんげん 豆	牛乳,生ク リーム	にんじん,ト マト,パセリ	たまねぎ,マッシュ ルーム,だいこん,キャ ベツ	コッペパン,パ ン粉,三温糖, じゃがいも,薄 力粉	油,バター	737	35.1

令和6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	1 金	5 火	ジャーマンポテトトースト ジュリエンスープ 秋鮭のトマトソースかけ みかん	牛 乳	ベーコン, さけ	チーズ, 牛乳	パセリ, にん じん	たまねぎ, キャベツ, に んにく, みかん	無塩食パン, じゃがいも, マカロニ, 米 粉	油, オリーブ油	716	40.4
2	5 火	1 金	高野豆腐のそぼろ丼(ごはん・具) きのこ油揚げのみそ汁 青菜と大根のごま風味	牛 乳	豚肉, だいず, 凍り豆腐, 油揚げ, 豆腐, みそ	牛乳	にんじん, こ まつな	しょうが, 長ねぎ, しめ じ, キャベツ, しめ じ, もやし, だいこん	米, 三温糖, 片 栗粉	油, ごま油, ごま	790	34.3
3	6 水	7 木	ごはん たっぷり野菜の中華スープ 魚の黒酢あん 豚肉とにらの卵とじ	牛 乳	ベーコン, メルルー サ, 豚肉, 卵	牛乳	にんじん, こ まつな, 黄パ プリカ, 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, もやし	米, さつまい も, 片栗粉, 三 温糖	油, ごま油	752	32.3
4	7 木	6 水	ごまみそつけ麺(めん・つけ汁) 五目野菜炒め りんご	牛 乳	豚肉, 大豆, みそ, 油揚 げ	牛乳	にんじん	しょうが, にんにく, も やし, とうもろこし, 長 ねぎ, キャベツ, 大豆も やし, 生しいたけ, りん ご	中華めん, 三 温糖	油, ごま, ごま油	745	35.7
5	8 金	11 月	ジャンバラヤ パンプキンポタージュ いかの香草パン粉フライ かみかみサラダ	発 酵 乳	えび, 鶏肉, いか, 大豆	発酵乳, 牛乳, 生クリー ム, 茎わか め	にんじん, 赤 ピーマン, ピーマン, か ぼちゃ, パセ リ	たまねぎ, セロリー, キャベツ, とうもろこ し	米, おおむぎ, 薄力粉, パン 粉, 三温糖	油, バター, ノンエッグマ ヨネーズ, オリーブ油	873	36.0
6	11 月	8 金	ごはん かまぼこ入りすまし汁 鯖のごまみそ焼き ★さつま芋ときのこのカレー炒め (三中生徒作品)	牛 乳	生揚げ, かまぼこ, さば, みそ, ベーコン	牛乳, わか め	ほうれんそ う, にんじん	かぶ, しょうが, にんに く, エリンギ, しめじ	米, 三温糖, さ つまいも	ごま, 油	791	36.3
7	12 火	13 水	キャロットバターライス ウインナーポトフ 鶏肉の アップルジンジャーソース焼き みかん	牛 乳	ウイン ナー, 鶏肉	牛乳	にんじん	とうもろこし, たまね ぎ, キャベツ, セロ リー, りんご, しょう が, にんにく, レモン果 汁, みかん	米, じゃがい も, 三温糖	バター, 油	799	30.2
8	13 水	12 火	ごはん キムチチゲ ヤンニョムチキン さつま揚げのナムル	牛 乳	豆腐, みそ, 鶏肉, さつま揚げ	牛乳	にんじん, に ら, チンゲン サイ	しょうが, にんにく, 白 菜, 長ねぎ, 白菜キム チ, もやし	米, 三温糖, 片 栗粉	ごま油, 油, ごま	813	34.3
9	14 木	15 金	スパゲティペスカトーレ (めん・ソース) お芋とベーコンのオイスター炒め ミックスフルーツ	牛 乳	ベーコン, いか, えび	牛乳	にんじん, ト マト	にんにく, たまねぎ, キャベツ, 黄桃缶, みか ん缶, パイン缶	スパゲティ, 薄力粉, じゃ がいも, さつ まいも	油, バター	774	30.1
10	15 金	14 木	じゃこごはん 南瓜のけんちゃん汁 笹かまのごまマヨ焼き こんがりキツネの和風サラダ	牛 乳	豆腐, かまぼこ, 油揚げ	じゃこ, 牛 乳	にんじん, か ぼちゃ	長ねぎ, キャベツ, きゅ うり, とうもろこし, た まねぎ	米, さといも, 三温糖	ごま油, ごま, ノンエッグマ ヨネーズ, オリーブ油	765	31.6
11	18 月	19 火	食パン 白いんげんと豆乳のスープ ★鯛の焼きナゲット ★ほうれん草とコーンの炒め物 (一中生徒作品) りんごジャム	牛 乳	鶏肉, 豆乳, 白いんげん 豆, いわし, みそ, ベーコン	牛乳	にんじん, パ セリ, しそ, こまつな, ほ うれんそう	しょうが, にんにく, え だまめ, 長ねぎ, たまね ぎ, とうもろこし, りん ご, レモン果汁	食パン, じゃ がいも, 米粉, 薄力粉, 三温 糖, 片栗粉, は ちみつ, 上白 糖	油	722	35.7
12	19 火	18 月	鶏飯(ごはん・スープ) 公魚の甘みそだれかけ 大根と小松菜のレモン醤油和え	牛 乳	鶏肉, かまぼこ, みそ, ハ丁みそ	牛乳, わかさぎ	にんじん, 万 能ねぎ, こま つな	しょうが, しいたけ, た くあん漬け, だいこん, きゅうり, レモン果汁	米, 片栗粉, 三 温糖	油	686	30.2
13	20 水	21 木	ごぼうバターピラフ ★青梗菜と鶏肉のクリーム煮 (二中生徒作品) マカロニサラダ 小平梨ゼリー	牛 乳	豚肉, 鶏肉, 豆乳, みそ	牛乳	にんじん, だ いこん葉, チ ンゲンサイ, 赤パプリカ	たまねぎ, ごぼう, マッ シュルーム, にんにく, きゅうり, とうもろこ し	米, じゃがい も, 薄力粉, マ カロニ, 三温 糖, 小平梨ゼ リー	油, バター, ごま, ごま油	813	25.1

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)
14	21 木	20 水	ごはん 沢煮椀 里芋の肉味噌がらめ 切干大根のツナマヨサラダ	牛乳	鶏肉、大豆ミート、豚肉、みそ、ツナ	牛乳	にんじん、こまつな、にら	しょうが、だいこん、ごぼう、たけのこ、長ねぎ、にんにく、たまねぎ、切干大根、とうもろこし、きゅうり	米、片栗粉、さといも、三温糖	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、ごま	787	25.4
15	22 金	25 月	鶏ごぼうごはん 豆腐とゆずのすまし汁 鰯の塩焼き おかかと赤かぶのお浸し	牛乳	鶏肉、生揚げ、ぶり、かつお節	牛乳	にんじん、こまつな	ごぼう、しいたけ、たまねぎ、ゆず・皮、長ねぎ、かぶ、白菜	米、こんにゃく、三温糖	油	731	37.3
16	25 月	22 金	ハヤシライス（ごはん・ルー） 海藻サラダ 柿	牛乳	豚肉	牛乳、生クリーム、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、柿	米、薄力粉、三温糖	油、バター、ごま油	743	22.4
17	26 火	27 水	キムタクごはん トッポギスープ ししゃものピリ辛ソース 春雨サラダ	牛乳	豚肉、鶏肉	牛乳、ししゃも	にんじん	たくあん漬け、白菜キムチ、長ねぎ、白菜、しいたけ、きゅうり	米、トッポギ、片栗粉、三温糖、はるさめ	ごま油、ごま、油	777	30.3
18	27 水	26 火	ぶどうパン ポークビーンズ ★スイートポテト （三中生徒作品） ブロッコリーサラダ	牛乳	豚肉、大豆、豆乳	牛乳	にんじん、トマト、ブロッコリー	セロリー、にんにく、たまねぎ、チャツネ、キャベツ	いも、薄力粉、じゃがいも、三温糖、さつまいもペースト、さつまいも、はちみつ、片栗粉	油、バター、ごま、ごま油	769	29.6
19	28 木	29 金	ごはん 白玉団子入り雪見汁 鰯のゆずねぎだれかけ ★味噌じゃがバター （三中生徒作品）	牛乳	豚肉、豆腐、まあじ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、えのきたけ、長ねぎ、しょうが、ゆず皮、たまねぎ	米、白玉団子、片栗粉、じゃがいも	油、ごま油、バター	782	33.5
20	29 金	28 木	ごはん 秋芋の呉汁 鶏の照り焼き 生揚げのケチャップ炒め	牛乳	豆腐、みそ、大豆、鶏肉、豚肉、生揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	長ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ	米、さつまいも、さといも、三温糖、片栗粉	油	835	37.6
※都合により献立内容が変更になる場合があります。										平 均	773	32.4

令和6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	2 月	3 火	ごはん ★具だくさん野菜スープ ★鮭のチャンチャン焼き ★切干大根とじゃこの煮物 (一中生徒作品)	牛乳	ベーコン、 さけ、みそ、 油揚げ、大豆	牛乳、じゃ こ	にんじん、こ まつな	キャベツ、たまねぎ、も やし、えのきたけ、切干 大根	米、じゃがい も、片栗粉、三 温糖	油、バター、ご ま油	747	37.2
2	3 火	2 月	ごはん 大根とわかめの味噌汁 揚げ豆腐のそぼろあんかけ 青菜の辛子和え	牛乳	みそ、とう ふ、豚肉	牛乳、わか め	にんじん、こ まつな	だいこん、長ねぎ、たま ねぎ、しいたけ、キャベ ツ、もやし	米、片栗粉、三 温糖	油	842	31.8
3	4 水	5 木	青大豆の炊き込みごはん すまし汁 わかさぎのかりと揚げ ごま和え	牛乳	青大豆、鶏 肉、油揚げ、 豆腐、ほた て、かまぼ こ	牛乳、わか さぎ	にんじん、こ まつな、ほう れんそう	ごぼう、しいたけ、長ね ぎ、しょうが、キャベ ツ、もやし	米、片栗粉、黒 砂糖、三温糖	油、ごま	723	29.8
4	5 木	4 水	チキンとキャベツのスパゲティ ★ポテウインナーのチーズ焼き (三中学生作品) 大根サラダ	コー ミ ル ク ヒ ー	ベーコン、 ウインナー	ミルクコー ヒー、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、えの きたけ、だいこん、きゅ うり	スパゲティ、 じゃがいも、 三温糖	油、バター	690	30.2
5	6 金	9 月	ごはん けんちん汁 白身魚のおろしソースかけ おかか和え	牛乳	豆腐、メル ルーサ	牛乳	にんじん、万 能ねぎ、ほう れんそう	ごぼう、だいこん、長ね ぎ、しょうが、白菜	米、こんにゃ く、さといも、 薄力粉、片栗 粉	ごま油、油	690	28.6
6	9 月	6 金	ホットドッグ(パン・ウインナー) コーンスープ オニドレサラダ	牛乳	フランクフル ト	牛乳、生ク リーム	にんじん、パ セリ	たまねぎ、とうもろこ し、キャベツ、きゅうり	コッペパン、 片栗粉、三温 糖	油	751	29.7
7	10 火	11 水	味噌ラーメン(めん・つけ汁) いかのゆかり揚げ こんにゃくサラダ	牛乳	豚肉、みそ、 いか	牛乳	にんじん	しょうが、にんにく、 キャベツ、とうもろこ し、長ねぎ、もやし、 きゅうり	中華めん、片 栗粉、こんに ゃく、三温 糖	油、ごま	700	35.0
8	11 水	10 火	チキンカレー(ごはん・ルー) 青菜のソテー フルーツヨーグルト和え	牛乳	鶏肉、ハム	牛乳、ヨー グルト	にんじん、ト マト、こまつ な	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、みかん缶、黄桃 缶、パイン缶、りんご缶	米、じゃがい も、薄力粉	油、バター	833	24.8
9	12 木	13 金	ごはん 小平冬野菜煮だんご ほっけのから揚げ きゅうりとわかめの酢の物	牛乳	鶏肉、ほっ け	牛乳、わか め	にんじん、こ まつな	だいこん、白菜、長ね ぎ、しいたけ、きゅう り、もやし	米、地粉、薄力 粉、さといも、 片栗粉、三温 糖	油	750	31.7
10	13 金	12 木	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、しめ じ、キャベツ、きゅう り、りんご	米、三温糖、片 栗粉	油、ごま油、ご ま	775	33.8
11	16 月	17 火	菜飯 根菜汁 ★鶏の柚子照り焼き ★コロコロポテトサラダ (一中生徒作品)	牛乳	油揚げ、み そ、鶏肉	牛乳	にんじん	菜めし、ごぼう、だいこ ん、れんこん、長ねぎ、 ゆず果汁、キャベツ、レ モン果汁	米、さといも、 上白糖、片栗 粉、じゃがい も、三温糖	ごま、油、ノン エッグマヨ ネーズ	751	28.3
12	17 火	16 月	かき玉うどん(うどん・つけ汁) ちくわの天ぷら ひじきの炒め煮	牛乳	豚肉、油揚 げ、卵、ちく わ、大豆	牛乳、ひじ き	こまつな、に んじん、さや いんげん	長ねぎ、しいたけ、れん こん	うどん、三温 糖、片栗粉、薄 力粉、上新粉	油	771	31.3
13	18 水	19 木	ごはん 八宝菜 大豆もやしのサラダ 鬼まんじゅう	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、三 温糖、ケーキ ミックス粉、 さつまいも	油、ごま油、ご ま	785	30.4
14	19 木	18 水	きつね丼(ごはん・具) うち豆汁 カリブロサラダ	牛乳	鶏肉、油揚 げ、うち豆、 みそ	牛乳	にんじん、ブ ロッコリー	たまねぎ、長ねぎ、だい こん、えのきたけ、しょ うが、キャベツ、カリフ ラワー、にんにく	米、三温糖、片 栗粉、じゃがい も	油、ごま油、ご ま	799	33.7

番号	A コース	B コース	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー	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	20 金	20 金	ごはん ほうとう風味噌汁 鯖の一味焼き 白菜のゆず昆布和え	牛乳	油揚げ, 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, にんにく, 白菜, ゆず果汁, ゆず・皮	米, さといも, ワンタン皮	ごま油	745	30.5
16	23 月	24 火	グラタンパン ミネストローネ フライドチキン	牛乳	鶏肉, ベーコン, ひよこまめ	牛乳, チーズ	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	無塩食パン, 米粉, じゃがいも, 片栗粉	油	785	39.5
17	24 火	23 月	レタスチャーハン ワンタンスープ 厚揚げときのこの中華炒め みかん	牛乳	焼き豚, なると, 豚肉, 生揚げ	牛乳	万能ねぎ, にんじん, こまつな, にら	長ねぎ, レタス, しょうが, もやし, にんにく, エリンギ, しめじ, たけのこ, みかん	米, ワンタン皮, 片栗粉	ごま油	701	29.7
※都合により献立内容が変更になる場合があります。										平 均	755	31.5