



献立予定表

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる		黄色の食品 働く力になる		緑の食品 体の調子を整える		栄養価	
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	無機質		
6	木		中華おこわ チーズいもち ワンタンスープ	鶏もも肉 油揚げ	牛乳 チーズ	米、もち米 じゃがいも かたくり粉 小麦粉 ワンタンの皮	米ぬか油 ごま油	にんじん ごまつな	☆だけのこ ☆山菜、ぶなしめじ 白菜、もやし、ねぎ しょうが	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	810 kcal 25.9 g 2.3 g
7	金		菜飯 筑前煮 豚汁 冷凍みかん	豚もも肉、鶏もも肉 さつま揚げ 油揚げ、木綿豆腐 赤みそ、白みそ	牛乳	米、こんにゃく さといも 三温糖	米ぬか油	にんじん さやえんどう	ごぼう、れんこん ☆だけのこ、ねぎ 干しいたけ だいこん、しょうが 冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	829 kcal 29.8 g 2.8 g
10	月		ガーリックトースト 春野菜のクリームシチュー スパイシーポテト	鶏もも肉 ひよこ豆 大豆	牛乳 生クリーム	食パン じゃがいも かたくり粉 小麦粉	米ぬか油 バター	☆アスパラガス にんじん パセリ	☆にんにく、しょうが ☆キャベツ、☆かぶ ☆玉ねぎ、☆セロリ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	805 kcal 27.6 g 2.6 g
11	火		マーボー麺 じゃがいものパスタ 清見オレンジ	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 八丁みそ	牛乳	中華蒸し麺 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	米ぬか油 ごま油	にんじん	☆にんにく、しょうが ☆玉ねぎ、もやし ねぎ、干しいたけ ☆キャベツ、とうもろこし	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	816 kcal 30.2 g 2.7 g
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ☆5月12日(水)～13日(木)は第1回定期考査のため、給食なし☆ </div>											
14	金		ごはん 肉じゃが せんべい汁	豚もも肉 鶏もも肉 木綿豆腐	牛乳	米、こんにゃく じゃがいも 三温糖 南部せんべい	米ぬか油	にんじん さやいんげん	☆玉ねぎ、ごぼう ぶなしめじ だいこん、ねぎ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	801 kcal 26.0 g 2.2 g
17	月		いわしのかば焼き丼 たくあん炒め 田舎汁 デコボン	いわし 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	米、こんにゃく じゃがいも 三温糖 かたくり粉	米ぬか油 ごま油	にんじん ごまつな	しょうが、もやし たくあん、ごぼう だいこん、ねぎ デコボン	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	822 kcal 29.6 g 2.5 g
18	火		キムチチャーハン 肉団子スープ みかんゼリー	豚ばら肉 たまご 鶏ひき肉 豚ひき肉	牛乳	米 三温糖 かたくり粉 みかんゼリー	米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん ごまつな	☆にんにく、しょうが 白菜キムチ ねぎ、エリンギ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	801 kcal 31.1 g 2.6 g
19	水		ごはん 和風ハンバーグおろしソース フライドベジタブル ジュリアンスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 ベーコン	牛乳 干しひじき	米、はいが米 パン粉 じゃがいも 三温糖	米ぬか油	にんじん パセリ	だいこん、玉ねぎ ごぼう、☆セロリ ☆キャベツ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	854 kcal 30.3 g 2.5 g
20	木		ごはん さばの塩焼き 煮浸し けんちん汁	さば 油揚げ 木綿豆腐	牛乳	米 じゃがいも こんにゃく	米ぬか油 ごま油	にんじん ごまつな	白菜、ごぼう だいこん、ねぎ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	773 kcal 31.4 g 2.1 g
21	金		チキンドリア キャベツとベーコンのスープ わかめサラダ	鶏もも肉 ベーコン	牛乳 ピザチーズ わかめ	米 小麦粉 三温糖	米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん ごまつな パセリ	☆玉ねぎ、しょうが マッシュルーム グリーンピース ☆キャベツ、きゅうり	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	765 kcal 25.5 g 2.8 g
24	月		肉うどん 天ぷら フルーツ白玉	豚もも肉 油揚げ 焼きちくわ	牛乳 あおのり 寒天	うどん さつまいも 小麦粉、白玉団子 上白糖	米ぬか油	にんじん ほうれん草	しょうが、ねぎ だいこん、生しいたけ パインアップル缶 もも缶、みかん缶	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	806 kcal 26.6 g 2.0 g
25	火		油麩丼 はっと汁 アンデスメロン	鶏もも肉 たまご	牛乳	米、かたくり粉 小麦粉、三温糖 仙台商	米ぬか油	にんじん	ねぎ、だいこん 生しいたけ、白菜 アンデスメロン	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	837 kcal 30.0 g 2.3 g
26	水		ごはん 大根と生揚げのピリ辛煮 キムチスープ	豚もも肉 豚ばら肉 生揚げ 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	米 かたくり粉 三温糖	米ぬか油 ごま油	にんじん さやいんげん ごま	☆にんにく、しょうが 白菜、だいこん ぶなしめじ 白菜キムチ、ねぎ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	804 kcal 29.4 g 2.5 g
27	木		ゆかりごはん ししゃもの唐揚げ うどのきんぴら 煮だんご	豚もも肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	米、こんにゃく かたくり粉 小麦粉 三温糖	米ぬか油	にんじん ごまつな ゆかり粉	しょうが うど、だいこん ごぼう、ねぎ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	804 kcal 29.2 g 2.7 g
28	金		柏パン チキンカツ ポイルキャベツ ひよこ豆のスープ	鶏もも肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	ミルクパン じゃがいも パン粉 小麦粉	米ぬか油	にんじん	☆キャベツ ☆玉ねぎ ☆セロリ	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	797 kcal 34.1 g 2.8 g

*食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

◆今月の地産地消◆ 太字になっている食材は小金井産のものを使用する予定です。

◆旬の食材◆ ☆印がついている食材は今が旬の食材です。

◆給食費についてのお知らせ◆

- 来月、6月7日(月)から給食費の引き落としを開始します。
- 4～6月分の3ヶ月分(16,348円)を一括で引き落としますので、ゆうちょ銀行の口座残高のご確認をお願いします。
- 就学援助を申請されたご家庭も、認定が確認されるまでは給食費の引き落としをします。認定が確認された時点で、入金済み給食費を返金しますので、よろしくお願いします。

裏面も見てくださいね！

