

献立予定表



日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	無機質	
1	水	八宝種 カレービーンズ	豚ももコマ うすら卵 いか むきえび 大豆	牛乳	蒸し中華めん かたくり粉 じゃがいも	米ぬか油 なたね油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ だけのこ 干しいたけ もやし キャベツ	エネルギー 796 kcal たんぱく質 34.1 g 食塩相当量 2.9 g		
2	木	きびごはん 韓国風肉じゃが かきたま汁	豚ももコマ コチュジャン 鶏ももコマ 木綿豆腐 たまご	牛乳	米 もち米 きび 三温糖 じゃがいも 糸こんにゃく かたくり粉	米ぬか油 なたね油 白いりごま ごま油	にんじん ごねぎ ほうれん草 にんにく 玉ねぎ ねぎ	エネルギー 793 kcal たんぱく質 28.9 g 食塩相当量 1.7 g		
3	金	ごはん 家常豆腐 中華風コーンスープ	豚ももコマ 生揚げ たまご 赤みそ 白みそ 鶏ももコマ	牛乳	米 かたくり粉	米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこ 干しいたけ キャベツ ぶなしめじ コーンクリーム缶	エネルギー 787 kcal たんぱく質 30.0 g 食塩相当量 2.7 g		
6	月	五目かけうどん 魚の包み揚げ ヨーグルト	鶏ももコマ 油揚げ さけ	牛乳 ヨーグルト	冷凍うどん 春巻きの皮 小麦粉	米ぬか油 なたね油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ 干しいたけ	エネルギー 752 kcal たんぱく質 31.7 g 食塩相当量 2.1 g		
7	火	豚丼 小松菜のじゃこあえ 白玉スープ	豚ロース 豚ももコマ かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	米 糸こんにゃく 三温糖 白玉団子	米ぬか油	にんじん ごまつな ほうれん草 にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ もやし だいこん ぶなしめじ ねぎ	エネルギー 792 kcal たんぱく質 27.9 g 食塩相当量 2.3 g		
8	水	カレーライス 福神漬 サイダーポンチ	豚ももコマ	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 上白糖	米ぬか油	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご セロリ 福神漬 みかん缶 もも缶 パインアップル缶	エネルギー 857 kcal たんぱく質 23.0 g 食塩相当量 2.3 g		
9	木	ココア揚げパン 野菜とお豆のポトフ ヨーグルトポンチ	豚もも肉 ベーコン ウィンナー いんげんまめ	牛乳 ヨーグルト	ミルクパン グラニュー糖 じゃがいも 上白糖	なたね油	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ しょうが もも缶 みかん缶 パインアップル缶 りんご缶	エネルギー 791 kcal たんぱく質 25.2 g 食塩相当量 2.4 g		
10	金	こぎつねごはん 肉だんごスープ 大豆のかりんとう	鶏ひき肉 油揚げ 豚ひき肉 大豆 きなこ	牛乳	米 三温糖 かたくり粉 黒砂糖	米ぬか油 ごま油	にんじん しょうが はくさい さやいんげん ねぎ ごまつな 干しいたけ きくらげ(乾)	エネルギー 797 kcal たんぱく質 35.5 g 食塩相当量 2.2 g		
13	月	ごはん ホイコーロー 中華風コーンスープ	豚ばらコマ 豚ももコマ テンメンジャン 鶏ももコマ たまご	牛乳	米 かたくり粉	米ぬか油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ クリームコーン缶	エネルギー 778 kcal たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 2.2 g		
14	火	ミルクパン 和風ハンバーグのおろしソース フライドポテト 大根のさっぱりスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏ももコマ	牛乳 干しひじき	ミルクパン パン粉 三温糖 じゃがいも かたくり粉	米ぬか油	にんじん ごまつな 玉ねぎ だいこん しょうが えのきだけ	エネルギー 801 kcal たんぱく質 34.1 g 食塩相当量 3.1 g		
15	水	ごはん 四川豆腐 チンゲン菜と卵のスープ	木綿豆腐 豚ひき肉 鶏ももコマ なると たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	ごま油 米ぬか油	にんじん ごまつな だけのこ チンゲンサイ 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ えのきだけ	エネルギー 777 kcal たんぱく質 32.1 g 食塩相当量 2.7 g		
16	木	ガーリックチャーハン ワンタンスープ 空芯菜と豚肉のソテー	豚ロース 鶏ももコマ 豚ばらコマ	牛乳	米 三温糖 ワンタン皮	ラード 米ぬか油 ごま油	パセリ にんじん ごまつな 空芯菜 にんにく 玉ねぎ エリンギ しょうが はくさい もやし ねぎ	エネルギー 750 kcal たんぱく質 26.7 g 食塩相当量 2.7 g		
17	金	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ 小金井産ルバーブと カレーのバリバリ揚げ	豚ももコマ ウィンナー	牛乳 粉チーズ クリームチーズ	スパゲッティ 小麦粉 春巻きの皮 グラニュー糖 上白糖	米ぬか油 有塩バター なたね油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく 玉ねぎ レモン マッシュルーム キャベツ とうもろこし ルバーブ	エネルギー 773 kcal たんぱく質 28.3 g 食塩相当量 2.7 g		
20	月	親子丼 しっぽく(香川県) オレンジ	鶏ももコマ たまご 生揚げ	牛乳	米 三温糖 かたくり粉 さといも	米ぬか油	糸みつば にんじん ごねぎ 玉ねぎ だいこん かぶ オレンジ	エネルギー 806 kcal たんぱく質 31.3 g 食塩相当量 2.6 g		
21	火	玄米ごはん さばのみそ煮 煮びたし すまし汁	さば 赤みそ 油揚げ 木綿豆腐 はんぺん	牛乳	米 玄米 三温糖		ごまつな にんじん 糸みつば しょうが はくさい しいたけ	エネルギー 761 kcal たんぱく質 31.8 g 食塩相当量 2.9 g		
22	水	ナン キーマカレー コールスローサラダ フルーツミックスゼリー	豚ひき肉 ひよこまめ	牛乳 粉チーズ	じゃがいも 小麦粉 三温糖 オレンジゼリー	米ぬか油 有塩バター	にんじん 玉ねぎ セロリ しょうが にんにく エリンギ キャベツ とうもろこし りんご缶 パイン缶 もも缶 りんごジュース	エネルギー 761 kcal たんぱく質 27.4 g 食塩相当量 2.7 g		
23	木	ブルコギ丼 チンゲンサイとたまごのスープ オレンジ	豚もも千切り 赤みそ 鶏ももコマ なると たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく もやし 玉ねぎ エリンギ ねぎ えのきだけ オレンジ	エネルギー 752 kcal たんぱく質 30.9 g 食塩相当量 2.5 g		
24	金	みそバターラーメン ジャンボ餃子	豚ひき肉 赤みそ 白みそ	牛乳	蒸し中華めん かたくり粉 ぎょうざの皮 小麦粉	ごま油 白いりごま 米ぬか油 有塩バター なたね油	にんじん にら にんにく しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ とうもろこし ねぎ	エネルギー 772 kcal たんぱく質 27.8 g 食塩相当量 3.0 g		
27	月	ピピンパ ワンタンスープ メロン	豚ひき肉 油揚げ たまご 鶏ももコマ	牛乳	米 三温糖 乾燥ワンタン皮	白いりごま ごま油 米ぬか油	ごまつな にんじん しょうが にんにく ぜんまい もやし はくさい もやし ねぎ メロン	エネルギー 743 kcal たんぱく質 28.2 g 食塩相当量 2.7 g		
28	火	ちらし寿司 いかのかりん揚げ みそ汁	油揚げ たまご むきえび いか はんぺん 赤みそ	牛乳	米 三温糖 上白糖 かたくり粉	白いりごま なたね油	にんじん さやえんどう ほうれん草 干しいたけ かんぴょう(乾) しょうが	エネルギー 755 kcal たんぱく質 32.6 g 食塩相当量 3.2 g		

**** 29日・30日は定期考査のため給食はありません ****

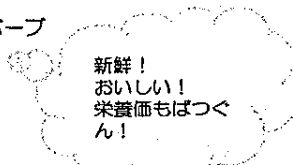
*食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

◆今月の地産地消◆

玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・ほうれん草・ルバーブ
は、小金井産のものを使用する予定です。

◆今月の旬の食材◆

じゃがいも・空芯菜・しょうが・にんにく
ごぼう・にんじん・ルバーブを使用する予定です。



◆給食費についてのお知らせ◆

6月6日(月)に給食費の引き落としを行います。4～6月分の
3ヶ月分(16,348円)を一括で引き落とします。前日までに
登録済みゆうちょ銀行の口座にご入金をお願いします。
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
費の引き落としを行います。学校で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、よろしくをお願いします。

