



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	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	月		ごはん 肉じゃが ぜんべい汁 (青森) 郷土料理「青森県」	豚肉 鶏肉	牛乳	米、糸こんにゃく じゃがいも 三温糖 かやきせんべい	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	772 kcal	24.7 g 2.1 g	
2	火		中華おこわ いももち ワンタンスープ	鶏肉 油揚げ	牛乳	米、もち米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 乾燥ワタタン皮	米ぬか油 ごま油	にんじん ごまつな	だけのご ぶなしめじ 山菜水蒸し はくさい、もやし ねぎ、しょうが	758 kcal	22.4 g 2.7 g	
8	月		親子丼 かみなり汁 カラマンダリン	鶏肉 たまご 木綿豆腐 赤みそ、白みそ	牛乳	米、三温糖 かたくり粉 じゃがいも 板こんにゃく	米ぬか油 ごま油	糸みつば にんじん	玉ねぎ 干しいたけ ごぼう、だいこん カラマンダリン	839 kcal	32.6 g 2.9 g	
9	火		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	鶏肉 ひよこ豆 大豆	牛乳 生クリーム	食パン 小麦粉 じゃがいも かたくり粉	バター 米ぬか油	パセリ アスパラガス にんじん	にんにく、キャベツ かぶ、玉ねぎ マッシュルーム水蒸し しょうが、セロリー	849 kcal	27.6 g 2.6 g	
10	水		ごはん ホイコーロー 中華風コンソープ	豚肉 鶏肉 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 クリームコーン缶詰 玉ねぎ	778 kcal	28.1 g 2.2 g	
11	木		ごはん さばのしょうが焼き 切り干し大根のナムル こしね汁 (群馬県) 毎月11日は はしの日	さば 豚肉 赤みそ 白みそ	牛乳	米 三温糖 板こんにゃく	ごま油 白いりごま	にんじん ごまつな 栗ねぎ	しょうが 切干しだいこん にんにく だいこん、しいたけ	802 kcal	30.4 g 2.6 g	
12	金		キムチチャーハン 肉団子スープ オレンジゼリー	豚肉 たまご 鶏肉	牛乳	米 三温糖 かたくり粉 オレンジゼリー	ごま油 白いりごま 米ぬか油	にんじん ごまつな	にんにく、エリンギ はくさいキムチ グリーンピース 干しいたけ、ねぎ しょうが、はくさい	774 kcal	30.7 g 2.5 g	
15	月		きなご揚げパン ポークビーンズ 小松菜のソテー	きな粉 いんげんまめ 豚肉	牛乳	食パン 上白糖 じゃがいも	米ぬか油	にんじん ごまつな	玉ねぎ もやし	760 kcal	29.7 g 2.7 g	
16	火		たくあんごはん さわらの西京焼き チンゲン菜のおかか和え 豚汁	油揚げ、さわら 西京みそ 糸削り節、豚肉 木綿豆腐 白みそ、赤みそ	牛乳	米 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく	米ぬか油 白いりごま	チンゲン菜 にんじん	刻みたくあん しょうが、もやし ごぼう、だいこん ねぎ	780 kcal	34.5 g 2.7 g	
17	水		タンタン麺 春巻き 河内晩柑	赤みそ 豚肉 八丁みそ	牛乳	蒸し中華めん 三温糖、はるさめ かたくり粉 春巻きの皮	米ぬか油 練りごま ごま油	チンゲン菜 にんじん	にんにく、しょうが もやし、ねぎ 玉ねぎ、だけのご 河内晩柑	817 kcal	27.8 g 2.9 g	
☆5月18日(木)は第1回定期考査のため、給食なし☆												
19	金		ドライカレー フレンチサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	米 三温糖	米ぬか油	にんじん 青ピーマン トマトジュース	にんにく、しょうが 玉ねぎ、ごぼう キャベツ、きゅうり とうもろこし	821 kcal	26.1 g 2.9 g	
22	月		ごはん ひじきのふりかけ じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	おかか 鶏肉 木綿豆腐 たまご	牛乳 干ひじき	米、三温糖 じゃがいも 糸こんにゃく かたくり粉	米ぬか油 白いりごま	にんじん さやいんげん ほうれんそう	玉ねぎ 干しいたけ	801 kcal	28.8 g 2.5 g	
23	火		チキンソテー キャベツとベーコンのスープ わかめサラダ	鶏肉 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	玉ねぎ、しょうが マッシュルーム水蒸し グリーンピース キャベツ、きゅうり	765 kcal	25.5 g 2.8 g	
24	水		ごはん 大根と生揚げの煮物 キムチスープ 毎月24日は 小金井 和食の日	生揚げ 豚肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米ぬか油 ごま油	さやいんげん にんじん にら	だいこん、にんにく しょうが、ねぎ はくさいキムチ はくさい ぶなしめじ	804 kcal	29.4 g 2.5 g	
25	木		ごはん チキン南蛮 (宮崎) ピリ辛きゅうり 田舎汁 郷土料理「宮崎県」	鶏肉 たまご 豚肉 白みそ、赤みそ	牛乳	米、小麦粉 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく	米ぬか油 ごま油	にんじん	きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	833 kcal	29.0 g 2.1 g	
26	金		マーボー麺 もやしとわかめのごま醤油 冷凍みかん	木綿豆腐 豚肉 赤みそ 八丁みそ	牛乳 わかめ	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉	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 玉ねぎ 干しいたけ、ねぎ もやし、冷凍みかん	792 kcal	31.2 g 3.9 g	
29	月		鶏五目ごはん ししゃもの唐揚げ もやしのナムル 白玉スープ	鶏肉 たまご	牛乳 ししゃも	米、糸こんにゃく 三温糖、米粉 かたくり粉 白玉団子	米ぬか油 ごま油	にんじん ほうれんそう	ごぼう しょうが 干しいたけ もやし、ねぎ	804 kcal	29.3 g 3.7 g	
30	火		シナモントースト 鶏肉と豆のトマト煮 さつまいものパリパリサラダ	いんげんまめ 鶏肉	牛乳	食パン、三温糖 グラニュー糖 じゃがいも ワタタンの皮 さつまいも	バター 米ぬか油	にんじん	にんにく、しょうが 玉ねぎ マッシュルーム水蒸し きゅうり	813 kcal	27.4 g 2.7 g	
31	水		ブルコギ丼 えのきとたまごのスープ 小玉すいか	豚肉 赤みそ 鶏肉、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	にら にんじん チンゲン菜	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 小玉すいか	747 kcal	30.6 g 2.5 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。

◆給食費についてのお知らせ◆

来月、6月5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、

