



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 | 木 | | スパイシートマトライス バリバリサラダ メロン | 豚ひき肉 ひよこ豆 | 牛乳 | 米 コーンスターチ 三温糖 生ワタンの皮 | 有塩バター 米ぬか油 なたね油 | さやいんげん トマト トマト缶 にんじん メロン | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム もやし きゅうり とうもろこし | エネルギー 802 kcal たんぱく質 25.5 g 食塩相当量 1.7 g |
| 2 | 金 | | 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 スライスチーズ 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 干し椎たけ | エネルギー 803 kcal たんぱく質 35.1 g 食塩相当量 2.5 g |
| 6 | 火 | | ジャンバラヤ クラムチャウダー 冷凍みかん | ベーコン ウィンナー オリーブオイル あさり | 牛乳 粉チーズ | 米 じゃがいも 小麦粉 | 米ぬか油 有塩バター | 青ピーマン 赤ピーマン トマト缶 にんじん パセリ | にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー 冷凍みかん | エネルギー 744 kcal たんぱく質 24.0 g 食塩相当量 3.0 g |
| 7 | 水 | | ごはん 家常豆腐 中華風コーンスープ | 豚ももコマ 生揚げ 赤みそ 白みそ 鶏ももコマ たまご | 牛乳 | 米 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 たけのこ 干し椎たけ ねぎ キャベツ コンクリーム缶 | エネルギー 749 kcal たんぱく質 28.8 g 食塩相当量 2.5 g |
| 8 | 木 | | 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 ひよこ豆 ポークハム | 牛乳 粉チーズ | じゃがいも 小麦粉 三温糖 はちみつレバー | 米ぬか油 有塩バター | にんじん | 玉ねぎ じゃがいも にんにく じゃがいも とうもろこし みかん缶 みかんジュース | エネルギー 757 kcal たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 2.9 g |
| 9 | 金 | | ごはん いわしの梅しそフライ ニラもやし レタスとトマトのスープ | いわし 豚ばらコマ 鶏むねコマ | 牛乳 | 米 パン粉 小麦粉 | 米ぬか油 | しそ葉 にんじん にら トマト パセリ | 梅 もやし 玉ねぎ えのきたけ レタス セロリー | エネルギー 802 kcal たんぱく質 32.2 g 食塩相当量 1.8 g |
| 12 | 月 | | ごはん フワフワ枝豆つくね ツカ 仔の揚げきんぴら だんご汁 (大分県) | 鶏ひき肉 はんぺん たまご 鶏むねコマ 油揚げ 赤みそ | 牛乳 | 米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも ほうとう | 米ぬか油 ごま油 | にんじん さやいんげん こねぎ | ねぎ えだまめ しょうが ごぼう 干し椎たけ | エネルギー 848 kcal たんぱく質 32.6 g 食塩相当量 2.9 g |
| 13 | 火 | | 八宝麵 カレーピーズ | 豚ももコマ うずら卵 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 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 たけのこ 干し椎たけ 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 |
| 14 | 水 | | わかめごはん さわらの西京焼き 煮浸し むらくも汁 | さわら 西京みそ 油揚げ 木綿豆腐 かまぼこ たまご | 牛乳 わかめ | 米 三温糖 かたくり粉 | | ごまつな にんじん 糸みつば | しょうが はくさい たけのこ 干し椎たけ | エネルギー 741 kcal たんぱく質 33.7 g 食塩相当量 2.5 g |
| 15 | 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 鶏むねコマ 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 チンゲンサイ | 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 752 kcal たんぱく質 26.8 g 食塩相当量 2.6 g |
| 16 | 金 | | 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 鶏むねコマ 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 白いりごま ごま油 | にんじん こねぎ ほうれんそう | 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 |
| 19 | 月 | | スパゲティナポリタン ひよこ豆のイタリアンサラダ 小金井産ルバーブと カレーソースのバリバリ揚げ | 豚ももコマ ウィンナー ひよこ豆 | 牛乳 クリームチーズ | スパゲティ じゃがいも 春巻きの皮 グラニュー糖 三温糖 上白糖 小麦粉 | 米ぬか油 なたね油 オリーブ油 | にんじん 青ピーマン パセリ | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし ルバーブ レモン | エネルギー 816 kcal たんぱく質 28.0 g 食塩相当量 2.7 g |
| 20 | 火 | | 豚肉とごぼうの柳川丼 具だくさん汁 小玉スイカ | 豚ももコマ たまご 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ | 牛乳 | 米 糸こんにゃく 三温糖 かたくり粉 じゃがいも | 米ぬか油 | 糸みつば にんじん | ごぼう ねぎ なす 玉ねぎ ずいか | エネルギー 839 kcal たんぱく質 34.0 g 食塩相当量 2.8 g |
| 21 | 水 | | ごはん 豆腐のチゲ モロヘイヤと卵のスープ | 豚ばらコマ 鶏むねコマ 木綿豆腐 たまご 卵 しょうが 赤みそ 鶏ももコマ | 牛乳 | 米 かたくり粉 | ごま油 米ぬか油 | にら モロヘイヤ | にんにく しょうが はくさい キムチ はくさい ねぎ 玉ねぎ えのきたけ | エネルギー 807 kcal たんぱく質 33.5 g 食塩相当量 2.9 g |
| 22 | 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 ベーコン ウィンナー いんげん豆 | 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 | 米ぬか油 | にんじん | 玉ねぎ キャベツ セロリー しょうが もも缶 みかん缶 パイナップル缶 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 |
| 23 | 金 | | 新玉がきと油揚げのごはん 鱈の塩焼き だいこんおろし いも団子汁 (北海道) | 鶏むねコマ 油揚げ さば かつお節 | 牛乳 | 米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 | 米ぬか油 | にんじん さやえんどう | しょうが だいこん ねぎ | エネルギー 837 kcal たんぱく質 36.9 g 食塩相当量 2.7 g |
| 26 | 月 | | 五目とりめし きびなごから揚げ 豆腐白玉のお団子汁 冷凍みかん | 鶏ももコマ 絹ごし豆腐 かつお節 | 牛乳 きびなご | 米 糸こんにゃく 三温糖 かたくり粉 白玉粉 米粉 | 米ぬか油 | にんじん こねぎ | ごぼう 干し椎たけ しょうが にんにく だいこん ぶなしめじ 冷凍みかん | エネルギー 753 kcal たんぱく質 27.8 g 食塩相当量 2.4 g |
| 27 | 火 | | カレーピラフ初イースかけ さくらんぼ さくらんぼ | 豚ももコマ ツナ | 牛乳 クリーム くさわかめ | 米 小麦粉 | 米ぬか油 | にんじん パセリ | 玉ねぎ マッシュルーム セロリー さくらんぼ | エネルギー 798 kcal たんぱく質 27.4 g 食塩相当量 2.8 g |

※ 28~30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◆

トマト・キャベツ・小松菜・なす・大根・にんじん
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◆

トマト・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・さくらんぼ・小玉スイカ・メロン
いわし・きびなごを使用する予定です。



◆給食費についてのお知らせ◆

6月5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、よろしくお願い致します。

