



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	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 メロン	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 切りしょうが にんにく 切りキャベツ 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		カレーピラフ初イリスかけ 荳わかめとツナの炒め物 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。

