



# 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		ごはん 大根と生揚げのピリ辛煮 中華風たまごスープ	生揚げたまご 豚ももコマ 豚ばらコマ 鶏むねコマ	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米油 ごま油	ぎやいんげん チンゲンサイ	大根 玉ねぎ ぶなしめじ ヨーグルム缶 しょうが	791 kcal 30.1 g 2.3 g
2	木		中華おこわ いかのかりん揚げ ワンタンスープ <b>★端午の節句献立★</b>	鶏ももコマ 油揚げ いか短冊 鶏むねコマ	牛乳	米 もち米 三温糖 かたくり粉 ワンタン皮	米油 なたね油 ごま油	にんじん 小松菜	たけのこ 白菜 ぶなしめじ 山菜水煮 ねぎ しょうが もやし	800 kcal 31.6 g 2.8 g
7	火		うぐいすさなご揚げパン 春野菜のクリームシチュー ひじきとコーンのサラダ	きな粉 鶏むねコマ ひよこ豆(乾)	牛乳 調理用牛乳 クリーム(乳脂肪) ちりめんじゃこ ひじき	コッパパン 上白糖 小麦粉 三温糖	なたね油 米油	アスパラガス にんじん 水菜	キャベツ かぶ セロリー 玉ねぎ マツタケ にんにくしょうが 大根 とうもろこし	804 kcal 28.0 g 2.7 g
8	水		ごはん 韓国風肉じゃが にらたまスープ	豚ももコマ コチュジャン 鶏ももコマ たまご	牛乳	米 三温糖 じゃがいも かたくり粉	米油 白すりごま 白いりごま ごま油	にんじん こねぎ なら	にんにく 玉ねぎ たけのこ しょうが	823 kcal 31.2 g 2.4 g
9	木		油麩丼(宮城県) はっと汁(宮城県)	鶏ももコマ たまご	牛乳	米 仙台麩 三温糖 小麦粉 かたくり粉		にんじん	ねぎ 大根 白菜 しいたけ	795 kcal 29.1 g 2.3 g
10	金		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) <b>毎月11日は☆はしの日☆</b>	さば切身 豚ばらコマ 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 小松菜 葉ねぎ	しょうが 切干大根 にんにく 大根 しいたけ	784 kcal 30.1 g 2.6 g
13	月		ごはん トビウオのメンチカツ きゃべつソテー / 野菜スープ	とびうおミンチ 豚ばらコマ	牛乳	米 パン粉 小麦粉	なたね油 米油	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ セロリー	815 kcal 29.0 g 2.8 g
15	水		ドライカレー フレンチサラダ ヨーグルト	豚ひき肉	牛乳 ヨーグルト	米 三温糖	米油	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	785 kcal 25.5 g 2.9 g
16	木		マーボー麺 のり塩ビーンズ 冷凍みかん	木綿豆腐 豚ひき肉 大豆 赤みそ 八丁みそ	牛乳 あおのり	中華めん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米油 ごま油 なたね油	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 冷凍みかん	888 kcal 34.7 g 2.8 g
17	金		ごはん / 加加ジャコふりかけ じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁 <b>毎月19日は☆食育の日☆～地産地消献立～</b>	鶏ひき肉 鶏ももコマ 木綿豆腐 たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 系こんにゃく 三温糖 かたくり粉	白いりごま オリーブ油 米油	しそ葉 にんじん ぎやいんげん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ 干し椎茸	776 kcal 28.5 g 2.4 g
20	月		カーリクトースト ボークビーンズ 小松菜のソテー	いんげん豆 豚もも角 豚ばらコマ	牛乳	食パン じゃがいも	有塩バター 米油	パセリ にんじん 小松菜	にんにく セロリー 玉ねぎ もやし	729 kcal 28.1 g 3.3 g
21	火		揚げ大豆ごはん さわらの西京焼き チンゲン菜のおかか和え けんちん汁	大豆 さわら 西京みそ かつお節 鶏むねコマ 本絹豆腐	牛乳 あおのり	米 おおむぎ かたくり粉 三温糖 里いも 板こんにゃく	なたね油 米油 ごま油	チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし 大根 ごぼう ねぎ	749 kcal 32.8 g 2.8 g
22	水		ごはん 和風パナゲおろしソース 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 調整豆腐 ベーコン	牛乳 干ひじき	米 はいが米 米粉パン粉 三温糖 じゃがいも	米油 なたね油	にんじん パセリ	玉ねぎ 大根 ごぼう セロリー キャベツ	837 kcal 30.0 g 2.3 g
23	木		チキンドリア レタスとトマトのスープ 甘夏みかん	鶏ももコマ 豚ばらコマ たまご	牛乳 調理用牛乳 クリーム(乳脂肪) ヒザチーズ	米 小麦粉	有塩バター なたね油	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ マツタケ セロリー ねぎ じゃ えのきたけ 甘夏	796 kcal 27.5 g 2.5 g
24	金		ごはん チキン南蛮(宮崎) もやしのナムル / 田舎汁 <b>毎月24日は☆小金井和食の日☆</b>	鶏もも切身 たまご 豚ばらコマ 白みそ 赤みそ	牛乳	米 小麦粉 上白糖 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく	なたね油 ごま油 米油	にんじん	もやし ごぼう 大根 ねぎ	853 kcal 29.8 g 2.2 g
27	月		ゆかりごはん ししゃものカレーフライ(2本) 磯香和え / 豚汁	おかか 木綿豆腐 豚ももコマ 白みそ 赤みそ	牛乳 ししゃも 刻みのり	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも 板こんにゃく	なたね油 米油	ゆかり粉 ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	765 kcal 30.5 g 3.1 g
28	火		長崎ちゃんぽん UFO 冷凍みかん	豚ももコマ むきえび ツナ いか短冊 たまご なると 調整豆腐	牛乳 しらす干し ダイスチーズ	ちゃんぽんめん きょうざの皮 米粉パン粉	米油 ごま油 なたね油	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きくらげ 冷凍みかん	745 kcal 31.8 g 2.5 g
29	水		ごはん ホイコーロー 白玉スープ	豚ばらコマ 豚ももコマ テンメンジャン たまご	牛乳	米 かたくり粉 白玉団子	米油	にんじん 青ピーマン ほうれん草	にんにく しょうが キャベツ 干し椎茸 ねぎ	790 kcal 27.0 g 2.4 g
30	木		セルフフィッシュバーガー コーンチャウダー	メルルーサー ウィンナー 鶏ももコマ	牛乳 調理用牛乳 クリーム(乳脂肪)	柏パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	なたね油 米油	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ クリームチーズ マツタケ しょうが	809 kcal 34.1 g 3.2 g
31	金		フルコギ丼 チンゲン菜とたまごのスープ メロン	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	米油 ごま油	にんにく しょうが 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 えのきたけ メロン	756 kcal 30.9 g 2.5 g

\*食材料の都合で献立が変わることがあります。あらかじめご了承ください。

◆今月の小金井産食材◆

小松菜・玉ねぎ・にんじん・大根・キャベツ・トマト は、  
小金井産のものを使用する予定です。

◆今月の旬の食材◆

かぶ・じゃがいも・たけのこ・春きゃべつ・新玉ねぎ  
レタス・しいたけ・甘夏みかん・メロン

など

給食費について

\*今年度分の給食費の初回引き落としは6月5日(水)です。  
4～6月分の3ヶ月分(16,348円)を一括で引き落とします。  
前日までにはゆうちょ銀行の口座残高をご確認の上、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落しを  
行います。認定が確認された時点で、入金済み給食費を返金いたします。