



6月の予定献立



令和4年度

小金井第三小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質
1水	本のメニュー			豚ひき肉、木綿豆腐、たまご、生クリーム、牛乳	ソフトフランスパン、パン粉、なたね油、小麦粉、有塩バター	玉葱、マッシュルーム、ブロッコリー、セロリー、にんにく、かぼちゃ、パセリ	688 kcal 27.2 g
2木	きびごはん	○	手作りのハンバーグ ゆで花野菜 かぼちゃのポタージュ	干ひじき、おかか、豚もも、木綿豆腐、生わかめ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、きび、なたね油、三温糖、白いりごま	だいこん、さやいんげん、にんじん、しょうが、ねぎ	577 kcal 22.3 g
3金	本のメニュー			むきえび、ほそめこんぶ、絹ごし豆腐、かまぼこ、牛乳	米、はいが精米、さつまいも、小麦粉、米粉、なたね油、三温糖	ごぼう、玉葱、えだまめ、きゅうり、かぶ、生しいたけ、糸みつば	615 kcal 23.1 g
6月	かみかみメニュー			ちりめんじゃこ、おかか、刻み昆布、生揚げ、豚ひき肉、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	米、白いりごま、三温糖、ごま油、なたね油、かたくり粉	こまつな、玉葱、しょうが、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう	683 kcal 29.2 g
7火	ごはん	○	骨太ふりかけ 厚揚げのそぼろに 打ち豆汁	さけ、生わかめ、豚ばら、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	米、はいが精米、なたね油、三温糖、ごま油、白いりごま	もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	594 kcal 28.5 g
8水	ピビンバ	○	春雨スープ 果物（冷凍パイナップル）	豚ひき肉、大豆、油揚げ、たまご、豚もも、牛乳	米、おおむぎ、三温糖、ごま、ごま油、なたね油、はるさめ	しょうが、にんにく、干しぜんまい、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、干し椎茸、はくさい、パイナップル	590 kcal 21.8 g
9木	本のメニュー			レンズ豆のシチュー やさしいサラダ (手作りイタリアンドレッシング)	食パン、マーガリン、はちみつ、じゃがいも、オリーブ油、三温糖	玉葱、にんじん、にんにく、トマトジュース、トマト缶詰(ホール)、パセリ、ズッキーニ、キャベツ、とうもろこし、きゅうり	606 kcal 21.2 g
10金	入梅メニュー			まいわし、生揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	米、はいが精米、米粉、なたね油、三温糖、さといも	しょうが、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	615 kcal 24.6 g
14火	ごはん	○	田舎汁	いか、むきえび、豚もも、油揚げ、鶏もも、なると、牛乳	米、米粉、かたくり粉、なたね油、三温糖	ねぎ、にんにく、しょうが、チンゲンツアイ、もやし、にんじん、たけのこ、こまつな	600 kcal 25.7 g
15水	ミルクパン	○	イカとえびのチリソース チンゲン菜の炒めもの 中華スープ	豚ひき肉、大豆、牛乳、ピザチーズ、鶏もも	ミルクパン、グラニュー糖、なたね油、マカロニ・スパゲッティ、小麦粉、有塩バター	ルバーブ、レモン、にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、さやいんげん、セロリー、しょうが、ねぎ	630 kcal 24.9 g
16木	どうふの卵とじ丼	○	辛子和え かぶと油揚げのみそ汁	たまご、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、はいが精米、なたね油、三温糖	玉葱、にんじん、さやいんげん、こまつな、もやし、かぶ、ねぎ	599 kcal 24.7 g
17金	ジャンバラヤ	○	ルバーブジャム ペンネラザニア やさしいスープ	ベーコン、ウィンナー、牛乳	米、なたね油、じゃがいも	玉葱、にんにく、しょうが、セロリー、赤ピーマン、青ピーマン、トマト缶詰(ホール)、にんじん、だいこん、こまつな、メロン	554 kcal 16.6 g
20月	のりごはん	○	小金井やさいのスープ 果物(メロン)	刻みのり、豚もも、コチュジャン、生わかめ、絹ごし豆腐、牛乳	米、ごま油、じゃがいも、三温糖、ごま、なたね油	にんにく、玉葱、こねぎ、ねぎ、しょうが	609 kcal 21.2 g
21火	鹿児島メニュー			たまご、鶏むね肉、刻みのり、きびなご、牛乳	米、三温糖、なたね油、かたくり粉、ごま油	生しいたけ、たくあん、干し大根漬、しょうが、こねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、冷凍みかん	583 kcal 24.8 g
22水	スパゲティナポリタン	○	きびなごサラダ 果物(冷凍みかん)	豚もも、ウィンナー、粉チーズ、大豆、あおのり、鶏もも、牛乳	スパゲッティ、ハーフ、なたね油、有塩バター、かたくり粉、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、青ピーマン、マッシュルーム、レタス、ねぎ、しょうが	574 kcal 25.8 g
23木	わかめごはん	○	のり塩ポテト レタススープ	わかめ、まさば、油揚げ、生揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、さといも、板こんにゃく	こまつな、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ	596 kcal 25.8 g
24金	和食の日			いか、鶏もも、牛乳	米、なたね油、三温糖、ごま油、糸こんにゃく、白いりごま、はるさめ、かたくり粉	とうもろこし、しょうが、にんじん、ごぼう、とうがん、ねぎ	554 kcal 23.8 g
27月	東北メニュー			豚ひき肉、大豆、赤みそ、テンメンジャン、豚もも、牛乳	蒸し中華めん、なたね油、三温糖、かたくり粉、ごま油	玉葱、にんじん、干し椎茸、ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、えのきだけ、こまつな、さくらんぼ	567 kcal 22.6 g
28火	ジャージャーめん	○	青菜とえのきスープ 果物(さくらんぼ)	ベーコン、鶏もも、牛乳	米、おおむぎ、なたね油、かたくり粉、三温糖、ごま油	にんにく、にんじん、玉葱、さやいんげん、パセリ、ルバーブ、えだまめ、もやし、セロリー、ねぎ	626 kcal 25.7 g
29水	ガーリックライス	○	ルバーブチキン醤油 枝豆 もやしスープ	豚もも、テンメンジャン、まぐろ缶詰、牛乳	米、はいが精米、なたね油、じゃがいも、小麦粉、はちみつ、ごま油、三温糖	セロリー、玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、とうもろこし	680 kcal 21.1 g
30木	ポークカレー	○	ツナサラダ	ししゃも、鶏もも、木綿豆腐、牛乳	米、かたくり粉、なたね油、三温糖、じゃがいも、さといも、板こんにゃく	しそ葉、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう	614 kcal 23.8 g
ゆかりごはん	○	ししゃもの南蛮漬 粉吹き芋 けんちん汁					

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

【給食費引き落としについて】

4月26日付の「令和4年度給食費について」のお知らせでもお伝えしましたように、6月6日(月)に4、5、6月分の給食費の引き落としがあります。前日までに入金をお願いいたします。金額は下記の通りです。

1年生 10,537円 2年生 13,107円 3・4年生 14,178円 5・6年生 15,198円

