



5月の予定献立

令和5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月	ごはん	○	肉じゃが 青菜のみそ汁	豚もも、揚げポール、油揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、はいが精米、糸こんにゃく、じゃがいも、なたね油、三温糖	玉葱、にんじん、さやいんげん、えのきたけ、はくさい、こまつな、ねぎ	607 kcal 22.0 g
2火	八十八夜 お茶メニュー 肉うどん			豚肩ロース、油揚げ、豚もも、牛乳	うどん、板こんにゃく、なたね油、糸こんにゃく、三温糖、白いりごま、プレミックス粉、甘納豆(あずき)	にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、れんこん	553 kcal 21.8 g
8月	カレー丼	○	ぱりぱりサラダ	豚もも、油揚げ、牛乳	米、はいが精米、なたね油、かたくり粉、ワントンの皮、ごま油、三温糖	玉葱、ねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし	608 kcal 21.9 g
9火	シナモントースト	○	ポークビーンズ 果物(あまなつ)	いんげんまめ、豚もも、牛乳	食パン、ソフトタイプマーガリン、グラニュー糖、じゃがいも、なたね油	セロリー、玉葱、にんじん、甘夏	596 kcal 22.4 g
10水	端午の節句メニュー 中華風おこわ			焼き豚、鶏もも、たまご、牛乳	米、もち米、板こんにゃく、ごま油、三温糖、かたくり粉	丸干し椎茸、にんじん、たけのこ、しょうが、ねぎ、とうもろこし、ほうれんそう、ニューサマーオレンジ	547 kcal 20.2 g
11木	ほしの日メニュー ごはん			刻みのり、まさば、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	米、三温糖、かたくり粉、さといも	しょうが、こまつな、はくさい、にんじん、ごぼう、だいこん	635 kcal 26.8 g
12金	ピースごはん	○	いかのかりんあげ しおきゅうり かきたま汁	いか、木綿豆腐、生わかめ、たまご、牛乳	米、かたくり粉、米粉、なたね油	グリーンピース、しょうが、きゅうり、ねぎ、こまつな	576 kcal 26.5 g
15月	世界の料理(韓国) ピビンバ			豚ひき肉、大豆、油揚げ、たまご、豚もも、生わかめ、絹ごし豆腐、なると、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、こまつな、もやし、にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、キャベツ	604 kcal 24.9 g
16火	ごはん	○	骨太ふりかけ ししゃもの南蛮漬け 粉吹き芋 けんちん汁	ちりめんじゃこ、おおか、刻み昆布、ししゃも、鶏もも、木綿豆腐、牛乳	米、はいが精米、白いりごま、三温糖、かたくり粉、なたね油、じゃがいも、さといも、こんにゃく	ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう	637 kcal 26.2 g
17水	スパゲティミートソース	○	やさいサラダ ヨーグルト	豚ひき肉、大豆、レンズまめ、ヨーグルト、牛乳	スパゲッティ、なたね油、三温糖、オリーブ油	にんにく、パセリ、セロリー、玉葱、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	672 kcal 26.9 g
18木	麦ごはん	○	ホイコーロー 白玉団子入りスープ	豚もも、豚肩ロース、木綿豆腐、鶏もも、なると、牛乳	米、おおむぎ、なたね油、かたくり粉、白玉団子、ごま油	しょうが、青ピーマン、にんじん、キャベツ、にんにく、ねぎ、チンゲンツァイ、さくらげ	603 kcal 23.4 g
19金	ターメリックライスのえび炒めかけ	○	ひよこ豆のイタリアンサラダ 果物(カラマンダリン)	むきえび、鶏もも、いんげんまめ、牛乳、生クリーム、ひよこまめ	米、オリーブ油、なたね油、小麦粉、有塩バター、じゃがいも、かたくり粉、三温糖	玉葱、にんじん、とうもろこし、マッシュルーム、セロリー、ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、にんにく、パセリ、カラマンダリン	670 kcal 21.9 g
22月	ごはん	○	肉豆腐 春雨のじょう汁あえ	豚もも、木綿豆腐、ポークハム、牛乳	米、はいが精米、糸こんにゃく、油麩、なたね油、三温糖、はるさめ、ごま油、白いりごま	玉葱、ねぎ、さやいんげん、にんじん、きゅうり、もやし	616 kcal 25.4 g
23火	ミルクパン	○	しろみざかなフライ ゆでキャベツ ココロやさいのスープ	メルルーサ、ベーコン、鶏もも、牛乳	ミルクパン、小麦粉、パン粉、なたね油、じゃがいも、オリーブ油	キャベツ、玉葱、にんじん、さやいんげん、セロリー、にんにく、ねぎ、しょうが	596 kcal 27.1 g
24水	小金井和食の日メニュー ごはん			ぎんざび、生わかめ、大豆、赤みそ、白みそ、牛乳	米、はいが精米、三温糖、ごま油、白いりごま、こんにゃく、さといも	もやし、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	594 kcal 26.2 g
25木	ごはん	○	和風ハンバーグ 青菜とコーンのソテー 小金井やさいのみそ汁	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、赤みそ、ベーコン、生揚げ、白みそ、牛乳	米、はいが精米、三温糖、パン粉、かたくり粉、なたね油	ねぎ、こまつな、とうもろこし、にんじん、だいこん	592 kcal 23.5 g
26金	ピザドック	○	ポテトスープ 果物(冷凍みかん)	ベーコン、ポークハム、ピザチーズ、ひよこまめ、牛乳	コッペパン、なたね油、かたくり粉、じゃがいも、オリーブ油	玉葱、青ピーマン、マッシュルーム、にんじん、セロリー、にんにく、ねぎ、しょうが、冷凍みかん	570 kcal 20.6 g
29月	とうふの卵とじ丼	○	大根のみそ汁 果物(メロン)	たまご、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、おおむぎ、なたね油、三温糖	玉葱、にんじん、さやいんげん、だいこん、こまつな、アンデスメロン	620 kcal 24.9 g
30火	臭たくさんあんかけ焼きそば	○	中華スープ 果物(かわちばんかん)	豚もも、なると、うすら卵、鶏もも、牛乳	蒸し中華めん、なたね油、ごま油、三温糖、かたくり粉	にんにく、しょうが、たけのこ、干し椎茸、にんじん、はくさい、ねぎ、しなちく、チンゲンツァイ、河内晩柑	576 kcal 22.5 g
31水	本のメニュー(ぼくらのカレーライス) チキンカレー			鶏もも、テンメンジャン、まぐろ缶詰(油漬)、牛乳	米、はいが精米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、はちみつ、ごま油、三温糖	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、セロリー、キャベツ、とうもろこし、甘夏	734 kcal 22.3 g

※ 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5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5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

