



# 6月の予定献立



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人あたり たんぱく質
1木	わかめごはん	○	ちくわの磯辺揚げ ごま和え 沢煮椀	わかめ、焼き竹輪、あおのり、豚ばら、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	米、もちむぎ、小麦粉、なたね油、三温糖、白すりごま	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ	632 kcal 23.1 g
2金	本のメニュー(くもりときどきミートボール) ガーリックトースト			豚ひき肉、大豆、たまご、生クリーム、牛乳	食パン、マーガリン、パン粉、じゃがいも、小麦粉、なたね油、有塩バター、ごま油、三温糖	にんにく、パセリ、セロリー、玉葱、にんじん、キャベツ、とうもろこし	683 kcal 22.4 g
5月	本のメニュー(あっちもこっちもこの世はもれなく) 中華丼			豚もも、なると、うすら卵、いか、えび、牛乳	米、はいが精米、なたね油、かたくり粉、はるさめ、ごま油	にんじん、玉葱、はくさい、ねぎ、きくらげ、干し椎茸、たけのこ、セロリー、しょうが、もやし、干し椎茸、かわちばんかん	607 kcal 25.8 g
6火	ごはん	○	ひじきのふりかけ いかの松風焼き エリンギソテー けんちん汁	干ひじき、おかか、いか、ポークハム、鶏もも、木綿豆腐、牛乳	はいが精米、米、なたね油、三温糖、白いりごま、さといも、こんにゃく	しょうが、にんにく、こまつな、にんじん、エリンギ、だいこん、ごぼう、ねぎ	557 kcal 26.1 g
7水	本のメニュー(グラタンはあさんとまぼうのアヒル) バターロール			ベーコン、牛乳、ピザチーズ、ベーコン	バターロール、グラニュー糖、じゃがいも、なたね油、小麦粉、有塩バター	ルバーブ、レモン、玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、セロリー、キャベツ、パセリ、しょうが	632 kcal 21.7 g
8木	キムチチャーハン	○	トック入りのスープ 果物(甘夏)	豚ばら、豚もも、たまご、牛乳	米、おおむぎ、なたね油、三温糖、ごま油、トック	はくさい(キムチ漬け)、ねぎ、にんじん、もやし、干し椎茸、はくさい、しょうが、甘夏	567 kcal 19.2 g
9金	入梅メニュー・はしの日 いわしの蒲焼き丼			まいわし、生揚げ、白みそ、赤みそ、塩こんぶ、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、ぶなしめじ、ねぎ、きゅうり、かぶ	628 kcal 25.4 g
13火	ゆかりごはん	○	カレー肉じゃが煮 ひじきとコーンのサラダ	豚もも、揚げボール、油揚げ、ちりめんじゃこ、干ひじき、牛乳	米、系こんにゃく、じゃがいも、なたね油、三温糖、かたくり粉	ゆかり粉、玉葱、にんじん、さやいんげん、だいこん、きょうな、とうもろこし	631 kcal 22.5 g
14水	鹿児島メニュー けいはん			たまご、鶏むね肉、刻みのり、さつま揚げ、牛乳	米、三温糖、なたね油	生しいたけ、たくあん、干ししょうが、ねぎ、切干しいたご、にんじん、冷凍みかん	555 kcal 22.2 g
15木	ひじきごはん	○	魚の塩焼き 辛子和え 打ち豆汁	鶏もも、干ひじき、油揚げ、ぎんざげ、大豆、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、牛乳	米、系こんにゃく、なたね油、三温糖	にんじん、干し椎茸、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ	606 kcal 28.2 g
16金	タンメン	○	揚げぎょうざ ピリ辛きゅうり 果物(冷凍みかん)	豚もも、なると、豚ひき肉、大豆、牛乳	中華めん、なたね油、ぎょうざの皮、ごま油	はくさい、にんじん、もやし、こまつな、ねぎ、しょうが、キャベツ、にら、にんにく、きゅうり、冷凍みかん	546 kcal 23.6 g
19月	きびごはん	○	厚揚げのそぼろに ニラ玉スープ	生揚げ、豚ひき肉、大豆、絹ごし豆腐、たまご、牛乳	米、きび、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、にら	658 kcal 28.7 g
20火	小金井メニュー さつまいもごはん			メルルーサ、豚もも、凍り豆腐、たまご、おかか、赤みそ、白みそ、牛乳	米、はいが精米、さつまいも、白いりごま、かたくり粉、米粉、なたね油、三温糖、小麦粉、じゃがいも	ルバーブ、にんにく、にんじん、あしたば、はくさい、だいこん、ごぼう、こまつな、かわちばんかん	681 kcal 32.3 g
21水	ジャンバラヤ	○	小金井やさいのスープ 果物(すいか)	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、にんじん、だいこん、こまつな、小玉すいか	559 kcal 16.4 g
22木	小金井はちみつトースト	○	レンズ豆のシチュー やさいサラダ	レンズ豆、豚もも、ベーコン、牛乳	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、パセリ、スッキーニ、キャベツ、とうもろこし、きゅうり	606 kcal 21.2 g
23金	わしょくの日 麦ごはん			まさば、豚もも、鶏もも、赤みそ、白みそ、牛乳	米、もちむぎ、なたね油、じゃがいも、三温糖、白いりごま、板こんにゃく、さつまいも	にんじん、青ピーマン、だいこん、ねぎ	646 kcal 26.5 g
26月	もろこしごはん	○	鶏のパーベキュー焼き 粉吹き芋 とうがんスープ	鶏もも、牛乳	米、なたね油、三温糖、じゃがいも、はるさめ、かたくり粉	とうもろこし、しょうが、にんにく、玉葱、りんご、パセリ、とうがん、にんじん、ねぎ	598 kcal 22.2 g
27火	東北メニュー ジャーチャー麺			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、えのきたけ、こまつな、さくらんぼ	589 kcal 23.1 g
28水	ポークカレー	○	ツナサラダ 果物(冷凍りんご)	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、冷凍りんご	697 kcal 21.3 g
29木	ミルクパン	○	いかフライ ゆできゃべつ ポトフ	いか、ベーコン、豚もも、ウィンナー、牛乳	ミルクパン、小麦粉、パン粉、なたね油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉葱、セロリー、しょうが	646 kcal 31.3 g
30金	四川豆腐丼	○	サンラータン きびなごの唐揚げ	豚もも、木綿豆腐、鶏ささ身、たまご、きびなご、牛乳	米、はいが精米、なたね油、三温糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ	玉葱、にんじん、干し椎茸、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが、たけのこ	621 kcal 26.7 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

