



# 6月の予定献立



| 日   | 主食                                 | 牛乳 | おかず                                     | 赤の仲間・<br>血や肉になる                      | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる                               | 緑の仲間・<br>体の調子を整える   | 1人あたり<br>たんぱく質     |
|-----|------------------------------------|----|---|--------------------------------------|---|---|--------------------|
| 1木  | わかめごはん                             | ○  | ちくわの磯辺揚げ<br>ごま和え<br>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<br>23.1 g |
| 2金  | 本のメニュー(くもりときどきミートボール)<br>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<br>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)<br>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<br>25.8 g |
| 6火  | ごはん                                | ○  | ひじきのふりかけ<br>いかの松風焼き<br>エリンギソテー<br>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<br>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)<br>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<br>21.7 g |
| 8木  | キムチチャーハン                           | ○  | トック入りのスープ<br>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<br>19.2 g |
| 9金  | 入梅メニュー・はしの日<br>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<br>25.4 g |
| 13火 | ゆかりごはん                             | ○  | カレー肉じゃが煮<br>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<br>22.5 g |
| 14水 | 鹿児島メニュー<br>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<br>22.2 g |
| 15木 | ひじきごはん                             | ○  | 魚の塩焼き<br>辛子和え<br>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<br>28.2 g |
| 16金 | タンメン                               | ○  | 揚げぎょうざ<br>ピリ辛きゅうり<br>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<br>23.6 g |
| 19月 | きびごはん                              | ○  | 厚揚げのそぼろに<br>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<br>28.7 g |
| 20火 | 小金井メニュー<br>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<br>32.3 g |
| 21水 | ジャンバラヤ                             | ○  | 小金井やさいのスープ<br>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<br>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<br>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<br>21.2 g |
| 23金 | わしょくの日<br>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<br>26.5 g |
| 26月 | もろこしごはん                            | ○  | 鶏のパーベキュー焼き<br>粉吹き芋<br>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<br>22.2 g |
| 27火 | 東北メニュー<br>ジャージャー麺                  |    |   | 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<br>23.1 g |
| 28水 | ポークカレー                             | ○  | ツナサラダ<br>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<br>21.3 g |
| 29木 | ミルクパン                              | ○  | いかフライ<br>ゆできゃべつ<br>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<br>31.3 g |
| 30金 | 四川豆腐丼                              | ○  | サンラータン<br>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<br>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

