



6月の予定献立表



日曜	主食	おかず	牛乳	主な材料			Iレシピ- の栄養価
				血や肉になる	Iレシピ-の元になる	体の調子を整える	
1 (火)	五穀米	アジフライ～すりゴマソース～ ゆでオクラ 田舎汁	○	牛乳 アジ 卵 油揚げ みそ	米 五穀米 小麦粉 パン粉 砂糖 白ごま ごま油 里芋	オクラ 人参 小松菜 ごぼう 大根	654 25.6
2 (水)	豚キムチチャーハン	春雨スープ くだもの(オレンジ)	○	牛乳 豚肉 コチジャン 卵	米 押麦 ラード ごま油 油 砂糖 春雨	葱 キムチ 白菜 グリーンピース 玉葱 生姜 人参 小松菜 ねぎ	581 21.7
3 (木)	イカ明太スパゲティ	大根と水菜のカリカリサラダ くだもの(すいか)	○	牛乳 ｲｶｼﾞ ｸﾞｯ 明太子 焼きのり じゃこ	油 バター スパゲティ 白ごま ワンタンの皮	ｺﾝｺ ｼﾞﾝｼﾞ 玉葱 水菜 分葱 大根 人参 とうもろこし すいか	569 23.7
★ 虫歯予防デー カミカミ献立 ★							
4 (金)	カミカミわかめごはん	ししゃもの南蛮漬け 青菜とじゃこのごま漬し みそけんちん汁	○	牛乳 わかめ ししゃも じゃこ 鶏肉 豆腐 みそ	米 かたくり粉 油 里芋 砂糖 白ごま ごま油 こんにゃく	葱 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根	617 22.3
★ ルバーブ献立① ★							
7 (月)	マーガリンパン (手作りルバーブジャム)	パンネで♪手作りラザニア ココロ野菜のスープ	○	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	マーガリン グラニュー糖 油 小麦粉 パン粉	ﾙﾊﾞｰﾌ にんにく 大根 ｷﾞﾊﾞｯ 人参 玉葱 マツタケ パセリ	640 25.6
8 (火)	彩りちらし	大豆かりんとう 沢煮椀	○	牛乳 鶏ひき肉 卵 のり 豚肉 油揚げ 大豆 きな粉	米 もち米 砂糖 油 黒砂糖	ごぼう 紅生姜 パセリ 人参 大根 葱	643 28.1
9 (水)	味噌ラーメン	ジャンボ餃子 もやしのナムル	○	牛乳 豚肉 みそ	ごま油 中華麺 餃子の皮 ごま 春雨 かたくり粉 油 ごま油	にんにく 生姜 葱 人参 もやし とうもろこし ｺﾞ ｷﾞﾊﾞｯ	573 24
10 (木)	こぎつねごはん	鯖の塩焼き 煮びたし わかめと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳 鯖 鶏ひき肉 みそ 油揚げ さつま揚げ わかめ	米 油 砂糖	人参 生姜 小松菜 白菜 玉葱 葱	613 25.5
★ 入梅献立 ★							
11 (金)	いわしの梅しごはん	たくあんのごま炒め けんちん汁	○	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐	米 油 かたくり粉 砂糖 ごま ごま油 蒟蒻 じゃがいも	ごぼう 人参 生姜 梅 大葉 みつば たくあん もやし 大根 葱	635 19.1
★ 鹿児島県郷土料理 ★							
14 (月)	奄美名物♪鶏飯	鶏がらスープ 油揚げのサクサクサラダ	○	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ	米 油 砂糖 ドレッシング	生姜 干し椎茸 たくあん いんげん 小葱 人参 ｷﾞﾊﾞｯ 大根 小松菜	623 23.7
15 (火)	チンジャオロース丼	ワンタンスープ ぶどうゼリー	○	牛乳 豚肉	米 ごま油 砂糖 油 ｸﾞﾘｰ ワンタンの皮 かたくり粉	にんにく ｷﾞｰﾌ 生姜 人参 葱 もやし 白菜 小松菜 ｺﾞ	635 28.2
★ ルバーブ献立② ★							
16 (水)	ピタパン	ルバーブチキン チーズポテト トマトと卵のスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 卵	ピタパン かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも バター	ﾙﾊﾞｰﾌ にんにく 生姜 玉葱 トマト 小松菜	604 28.5
17 (木)	もろこしごはん	イカの香味焼き ピリ辛きゅうり 豚肉と大根のスープ	○	牛乳 イカ 豚肉 昆布	米 押し麦 油 砂糖 ごま油	とうもろこし 玉葱 ｷﾘ ｺﾞ ｷﾞゅｰﾘ 人参 大根	601 24.7
★ 食育の日(東南アジア料理) ★							
18 (金)	ナシゴレン (インドネシア風炒めごはん)	鶏のさっぱり♪フォー 冷凍パイ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉	米 オリーブ油 油 フォー	ﾄﾞﾗｸﾞﾗｼ にんにく 生姜 人参 冷凍ｲﾝ 玉葱 ｸﾞｰﾌ もやし トマト 水菜 みつば	691 25.8
21 (月)	ごはん	鯖の竜田揚げ 野菜炒め 豚汁	○	牛乳 鯖 ベーコン 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 かたくり粉 蒟蒻 油 じゃがいも	生姜 人参 もやし ｷﾞﾊﾞｰﾌ ごぼう 大根 葱	689 28.5
★ ルバーブ献立③ ★							
22 (火)	麦ごはん	鶏肉と大根のスープカレー 手作りの福神漬け ルバーブチーズケーキ	○	牛乳 鶏肉 うすらの卵 ヨーグルト ｶｯﾃｰﾞﾞ ｸﾞｰｽﾞ 粉ｸﾞｰｽﾞ 生ｸﾞｰｰ 卵	米 押麦 油 砂糖 パン粉	にんにく 生姜 人参 大根 いんげん りんご 蓮根 ｷﾞｼﾞｰﾞｰｽ ﾙﾊﾞｰﾌ	702 24.2
★ セレクト給食 ★							
23 (水)	セレクトピザ (マルゲリータ or はちみつチーズ)	ミネストローネ くだもの(プラム)	○	牛乳 ｻｰｺｰﾞ ｻﾞｰﾞｰ ｶｯﾃｰﾞﾞ ｸﾞｰｽﾞ 豚肉	ナン オリーブ油 はちみつ 油 じゃがいも ｸﾞｰｺ	にんにく 玉葱 ｸﾞｰ ｻﾞｰ ｷﾘ 人参 ｷﾞﾊﾞｯ ｻﾞｰ ｻﾞｰ	621 23.4
★ 小金井和食の日(だし汁クイズ) ★							
24 (木)	焼き鯖の香味ごはん	だし汁 鶏肉と蒟蒻の炒め煮 レモンゼリー	○	牛乳 鯖 鶏肉	米 白ごま ごま油 砂糖 こんにゃく 油 レモンゼリー	甘酢生姜 大葉 分葱 蓮根	665 28
25 (金)	ハヤシライス	ABCスープ くだもの(さくらんぼ)	○	牛乳 豚肉 生ｸﾞｰｰ 鶏肉 豆腐 みそ	ABCｸﾞｰ	ｺﾝｺ ｷﾘｰ ｷﾞｼﾞｰｰ 玉葱 人参 グリーンピース ｷﾞﾊﾞｰﾌ さくらんぼ	706 23.3
28 (月)	ねぎ塩焼きそば	焼きフランク ピリ辛わかめスープ	○	牛乳 豚肉 フランクフルト わかめ	中華麺 ごま油 ごま	にんにく 葱 もやし ｷﾞﾊﾞｯ 玉葱	571 26.5
29 (火)	ごはん (海苔の佃煮)	肉豆腐 じゃがいもと油揚げのみそ汁	○	牛乳 焼きのり 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 かたくり粉 油 糸蒟蒻 じゃがいも	玉葱 葱	608 23.1
★ 沖縄県郷土料理 ★							
30 (水)	ししじゅうしい (豚肉の炊き込みごはん)	ゴーヤチャンプルー ゆで枝豆	○	牛乳 豚肉 ｸﾞｰｰ 豆腐 卵 昆布	米 砂糖 油	人参 ｻﾞｰ 生姜 枝豆 ｸﾞｰ ｸﾞｰ	589 25.4

※ 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。

※ 栄養表示は中学年のもので、低学年は×0.9倍、高学年は×1.1倍が目安です。

※ 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。

給食費の引き落としについて

◎6月分の引き落としは、6月7日(月)です。各学年の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

