



6月の予定献立表



日曜	主食	おかず	牛乳	主な材料			I補給- 夕パク質
				血や肉になる	I補給-の元になる	体の調子を整える	
1 (水)	五穀米	あじフライ~すりごまソース~ ゆでオクラ <small>しなはじる 田舎汁</small>	○	牛乳・あじ・たまご 油揚げ・白みそ	米・小麦粉・パン粉 油・ごま・里芋	オクラ・ごぼう・人参 大根・小松菜	654 25.6
2 (木)	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・たまご	米・押麦・ラード・ごま油 油・砂糖・春雨	ねぎ・キムチ・グリーンピース 玉葱・生姜・人参・小松菜・オレンジ	596 21.8
★ むし歯予防デー カミカミ献立 ★							
3 (金)	カミカミわかめごはん	ししゃもの南蛮漬 <small>なんばんづ けんちん汁</small> 青菜とじゃこのごま浸し <small>あおな ひたし</small>	○	牛乳・わかめ・ししゃも じゃこ・鶏肉・豆腐・わかめ	米・片栗粉・油・砂糖 ごま・ごま油・こんにゃく・じゃがいも	ねぎ・小松菜・もやし 人参・ごぼう・大根	611 21.7
6 (月)	チンジャオロース丼	中華風コンスープ くだもの(プラム)	○	牛乳・豚肉・鶏肉・たまご	米・ごま油・砂糖・片栗粉	にんにく・たけのこ・ピーマン・生姜 ねぎ・とうもろこし・ほうれん草・酢	662 29.3
★ ルバーブ献立① ★							
7 (火)	マーガリンパン (ストロベリー&ジャム)	パンネで♪ミートラザニア ココロ野菜のスープ <small>やさしい</small>	○	牛乳・豚肉・鶏肉 チーズ	マーガリン・砂糖・片栗粉 油・マカロニ・小麦粉	ルバーブ・いちご・にんにく・人参・大根 玉葱・マッシュルーム・パセリ・きゃべつ	640 25.6
★ 東南アジアメニュー ★							
8 (水)	ナシゴレン	鶏のさっぱり♪フォー 冷凍洋なし <small>れいとう</small>	○	牛乳・ベーコン・鶏肉	米・バター・油 フォー	にんにく・生姜・人参・玉葱・ピーマン もやし・トマト・三つ葉・レモン・洋なし	598 20.2
9 (木)	味噌ラーメン	ジャンボ餃子 もやしのナムル <small>きょうざ</small>	○	牛乳・豚肉 赤みそ	ごま油・中華麺・餃子の皮 春雨・片栗粉・油・ごま	にんにく・生姜・ねぎ・人参・もやし とうもろこし・にら・きゃべつ	573 24
★ はしの日&入梅献立 ★							
10 (金)	いわしの蒲焼き丼 <small>かばや どん</small>	野菜の梅和え <small>わさい うめあ</small> のっぺい汁 <small>しる</small>	○	牛乳・いわし・鶏肉 ちくわ	米・片栗粉・油・砂糖 こんにゃく・里芋	生姜・小松菜・もやし・人参・大根 練り梅・ごぼう・椎茸・たけのこ・ねぎ	686 24
13 (月)	玄米ごはん	チキンステーキ <small>えのきと青菜</small> スープ 蒟蒻と千切り野菜の炒め物 <small>こんにゃく せんぎ やさい いた</small>	○	牛乳・鶏肉・さつま揚げ	米・発芽玄米・油・蒟蒻 砂糖・ごま油	生姜・にんにく・玉葱・人参・大根 ごぼう・もやし・いんげん・えのき・小松菜	578 26.9
14 (火)	シュガートースト	ミートボールシチュー エリンギソテー	○	牛乳・豚肉・卵 クリーム・ハム	食パン・マーガリン・グラニュー糖・油 パン粉・片栗粉・じゃがいも・小麦粉	にんにく・セロリ・玉葱・パセリ 人参・グリーンピース・小松菜・エリンギ	624 21.7
★ 給食試食会(3年生保護者)・インド料理 ★							
15 (水)	ターメリックライス	サグカレー (ほうれん草と鶏肉のカレー) ビーンズサラダ <small>とりにく</small>	○	牛乳・鶏肉・クリーム・ヨーグルト チーズ・大豆・ひよこ豆	米・砂糖・油・バター 片栗粉	にんにく・ほうれん草・玉葱・生姜・エリンギ・ズッキーニ きゃべつ・大根・人参・とうもろこし・枝豆	692 24.2
★ 給食試食会(1年生保護者) ★							
16 (木)	柚子胡椒チャーハン <small>ゆずこしょう</small>	ワンタンスープ くだもの(さくらんぼ)	○	牛乳・ベーコン・鶏肉 じゃこ・豚肉	米・押麦・ラード・油・白ごま マヨネーズ・ワンタンの皮・ごま油	人参・にんにく・ねぎ・いんげん・パセリ ゆず・しょうが・白菜・茸・小松菜・さくらんぼ	596 19.5
★ 給食試食会(2年生保護者)・ルバーブ献立② ★							
17 (金)	ミルクパン	ルバーブチキン チーズポテト トマトと卵のスープ <small>たまご</small>	○	牛乳・鶏肉・ベーコン プロセスチーズ・卵	ミルクパン・じゃがいも・油 片栗粉・砂糖・バター・オリーブ油	ルバーブ・にんにく・玉葱 トマト・小松菜	595 27.4
★ 食育の日(SDGs 献立&ルバーブ献立③) ★							
20 (月)	麦ごはん <small>むぎ</small>	大根の和風スープカレー 小金井野菜の漬物 <small>だいこん わふう</small> ルバーブチーズケーキ	○	牛乳・鶏肉・うずら卵 ヨーグルト・クリームチーズ・卵	米・大麦・油・ごま油・砂糖 バター・ホットケーキミックス	にんにく・生姜・玉葱・人参・大根・きゅうり さやいんげん・りんご・きゃべつ・ルバーブ	706 24.4
21 (火)	ハヤシライス	千切り野菜スープ くだもの(すいか)	○	牛乳・豚肉・鶏肉 クリーム	米・油・小麦粉 バター	にんにく・セロリ・マッシュルーム・玉葱 人参・グリーンピース・大根・きゃべつ・小松菜・すいか	691 22.8
22 (水)	ごはん	さばの竜田揚げ <small>たつたあ</small> 野菜炒め <small>やさいいた</small> 豚汁 <small>とんじる</small>	○	牛乳・さば・ベーコン・豚肉 油揚げ・豆腐・白みそ・赤みそ	米・片栗粉・油 こんにゃく・じゃがいも	生姜・にんにく・もやし きゃべつ・ごぼう・大根・ねぎ	699 28.5
23 (木)	もろこしごはん	イカの香味焼き <small>いかの</small> きゅうりのピリ辛 <small>から ぴり</small> 豚と大根のスープ <small>たけいん</small>	○	牛乳・いか・豚肉 昆布	米・押麦・油 砂糖・ごま油	とうもろこし・玉葱・セロリ にら・きゅうり・人参・もやし	601 24.7
★ 和食の日(だし汁クイズ) ★							
24 (金)	奄美名物♪鶏飯 <small>あまみ めいぶつ けいはん</small>	だし汁(クイズ用) <small>だし</small> 油揚げのサクサクサラダ <small>あぶらあ</small> 冷凍みかん <small>れいとう</small>	○	牛乳・卵・鶏肉 油揚げ	米・砂糖・油	生姜・干し椎茸・大根・ねぎ・人参 さやいんげん・きゃべつ・小松菜・冷凍みかん	623 27.3
27 (月)	醤油つけ麺 <small>しょうゆ めん</small>	焼き海苔 <small>や のり</small> 煮卵 <small>にたまご</small> さっぱりナムル	○	牛乳・鶏肉・なると 焼き海苔・ゆで卵	蒸し中華めん 油・ごま油・砂糖	にんにく・生姜・人参 もやし・ねぎ・小松菜	624 27.6
★ 沖縄料理 ★							
28 (火)	ししじゅうしい <small>ぶたにくこんぶ たこ</small> (豚肉と昆布の炊き込みごはん)	ゴーヤチャンプル ゆで枝豆	○	牛乳・豚肉・こんにゃ ウィンナー・豆腐・卵	米・油・砂糖	生姜・人参・エリンギ・ゴーヤ 赤ピーマン・黄ピーマン・枝豆	589 25.4
★ セレクト給食 ★							
29 (水)	ピタパン	セレクトチキン(スパイシーorクリスピー) キャベツのカレー炒め <small>いた</small> ベジタブルチャウダー	○	牛乳・鶏肉・かつお節 クリーム	ピタパン・片栗粉・油・小麦粉 コンフレク・オリーブ油・じゃがいも・バター	にんにく・きゃべつ・レモン・生姜 人参・玉葱・とうもろこし・パセリ	678 22.5
30 (木)	ごはん (のりの佃煮)	肉豆腐 <small>にくどうふ</small> じゃがいもとわかめのみそ汁 <small>しる</small>	○	牛乳・焼き海苔・豚肉・豆腐 わかめ・白みそ・赤みそ	米・砂糖・片栗粉・油 系こんにゃく・じゃがいも	玉葱・ねぎ	608 23.1

※ 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6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