



6月の予定献立表



日曜	主食	おかず	牛乳	主な材料			I補給- 外パク質
				血や肉になる	I補給-の元になる	体の調子を整える	
1 (木)	豚キムチチャーハン	春雨スープ 果物(オレンジ)	○	牛乳 豚肉 卵	米 押麦 ラード ごま油 油 砂糖 春雨	ねぎ キムチ漬け白菜 グリンピース 玉葱 生姜 人参 白菜 小松菜 オレンジ	596 21.8
★ むし歯予防デー カミカミ献立 ★							
2 (金)	カミカミわかめごはん	ししゃもの南蛮漬 青菜とじゃこのごま浸し けんちん汁	○	牛乳 わかめ ししゃも ちりめんじゃこ 鶏肉 木綿豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 白いりごま 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
★ ルバーブ献立① ★							
5 (月)	ふわふわ♪手作り丸パン (ストロベリー&ルバーブジャム)	パンネのミートソース さっぱりサラダ	○	牛乳 調整牛乳 豚肉 パルメザンチーズ	強力粉 砂糖 バター グラニュー糖 コーンスターチ 油 マカロニスバグティ	ルバーブ いちご にんにく 生姜 マッシュルーム 玉葱 人参 トマト缶 パセリ 大根 キャベツ 枝豆	631 24.5
6 (火)	ごはん	さばの塩焼き 油揚げと大根の炒め煮 貝だくさんのみそ汁	○	ごはん さば 油揚げ 鶏肉 白みそ 赤みそ	米 油 砂糖 こんにゃく	大根 人参 さやいんげん ごぼう 日本かぼちゃ ねぎ	661 21.6
7 (水)	イカ明太スパゲティ	大根と水菜のカリカリサラダ さくらんぼ	○	牛乳 いか たらこ 焼きのり	油 バター スパゲティハーフ ワンタンの皮	にんにく ぶなしめじ 玉葱 みずかき わけぎ 大根 キャベツ 人参 とうもろこし ぎんなん	576 23.1
★ 給食試食会 ルバーブ献立② ★							
8 (木)	むぎ 麦ごはん	鶏肉と大根のスープカレー 小金井野菜の和風マリネ 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 調理牛乳	米 押麦 油 オリーブ油 砂糖 バター プレミックス粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 大根 さやいんげん りんご缶 きゅうり キャベツ ルバーブ	743 23.9
★ はしの日&入梅献立 ★							
9 (金)	いわしの蒲焼き丼	野菜の梅和え のっぺい汁	○	牛乳 いわし 鶏肉 焼き竹輪	米 片栗粉 大豆油 砂糖 ごま油 油 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 干し椎茸 たけのこ ねぎ	684 24
12 (月)	玄米ごはん	豚テキ もやし炒め えのきと青菜スープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 クリーム	米 大麦 油 バター ごま油	玉葱 ほんしめじ マッシュルーム りんご缶 パセリ 小松菜 もやし 人参 えのき茸	610 23.5
13 (火)	ガーリックトースト	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 ポークハム	食パン バター マーガリン パン粉 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 油	にんにく パセリ セロリ 玉葱 人参 グリンピース 小松菜 エリンギ	629 22.6
14 (水)	チンジャオロース丼	中華風コーンスープ 果物(プラム)	○	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく たけのこ 青ピーマン 赤ピーマン 生姜 ねぎ とうもろこし ほうれん草 プラム	642 27.2
15 (木)	もちりきびごはん	あじフライ~すりごまソース~ ゆでオクラ 田舎汁	○	牛乳 あじ 卵 油揚げ 白みそ	米 きび 小麦粉 パン粉 油 白すりごま 里芋	オクラ ごぼう 人参 大根 小松菜	649 25.2
★ ルバーブ献立 ③ ★							
16 (金)	マーガリンパン	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 プロセスチーズ 卵	マーガリンパン 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも バター オリーブ油	ルバーブ にんにく 玉葱 トマト 小松菜	601 27.1
★ 食育の日 (SDGs献立) ★							
19 (月)	かくれんぼジャーチャー麺	皮ごと野菜チップス フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 大豆 赤みそ テンメンジャン	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも さつまいも ワインゼリー	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 人参 玉葱 干し椎茸 ごぼう 桃缶 みかん缶 パイン缶	713 23
20 (火)	ごはん	さばの竜田揚げ 野菜炒め 豚汁	○	牛乳 さば ポークハム 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 片栗粉 小麦粉 油 こんにゃく	生姜 人参 もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	687 28.4
21 (水)	ハヤシライス	干切り野菜スープ 果物(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 グリンピース 大根 キャベツ 小松菜 すいか	691 22.8
22 (木)	もろこしごはん	イカの香味焼き きゅうりのピリ辛 豚と大根のスープ	○	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 にはら きゅうり 人参 もやし	601 22.8
★ 和食の日 (だし汁クイズ) ★							
23 (金)	あまみめいぶつ けしはん 奄美名物♪鶏飯	だし汁(クイズ用) 油揚げのサクサクサラダ 冷凍みかん	○	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油	生姜 干し椎茸 たくあん干し大根漬け さやいんげん こねぎ 人参 キャベツ 大根 小松菜 みかん	601 24.7
★ 武蔵野郷土料理 ★							
26 (月)	むさしの 武蔵野うどん	蓮根と蒟蒻のピリ辛炒め レモンゼリー	○	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	うどん 油 砂糖 ごま油 こんにゃく 白いりごま	ねぎ 人参 れんこん 国産ぶどうゼリー	600 20.7
★ 沖縄料理 ★							
27 (火)	ししじゅうしい	ゴーヤチャンプルー ゆで枝豆	○	牛乳 豚肉 昆布 ウィンナー 木綿豆腐 卵	米 油 砂糖	生姜 人参 エリンギ にながり 赤ピーマン 黄ピーマン 枝豆	589 25.4
★ セレクト給食 ★							
28 (水)	ピタパン	セレクトチキン(ピリ辛orクリスピー) カレーキャベツ 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 砂糖 小麦粉 バター コンフレック オリーブ油 じゃがいも	あんずジャム にんにく キャベツ レモン果汁 生姜 人参 玉葱 とうもろこし缶 パセリ	776 33.7
29 (木)	みそ 味噌ラーメン	ジャンボ餃子 もやしのナムル	○	牛乳 豚肉 赤みそ	蒸し中華麺 ごま油 餃子の皮 春雨 片栗粉 油 白いりごま	にんにく 生姜 ねぎ 人参 もやし とうもろこし缶 にはら キャベツ	585 24.3
30 (金)	ごはん	のり佃煮 肉豆腐 じゃがいもとわかめのみそ汁	○	牛乳 焼きのり 豚肉 木綿豆腐 生わかめ 白みそ 赤みそ	米 砂糖 片栗粉 油 糸こんにゃく 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5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