



6月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			I補 [®] - タ [®] ク質
				血や肉になる	I補 [®] -の元になる	体の調子を整える	
3 (月)	ごはん	なまあ ぶたにく に 生揚げ豚肉みそ煮 さっぱりスープ	○	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ 生揚げ	米 ごま油 糸こんにゃく 砂糖 油	たけのこ 人参 キャベツ もやし ザーサイ こねぎ	610 25.8
★ むし歯予防デー カミカミ献立 ★							
4 (火)	カミカミわかめごはん	なんぼんづ けんちんじ イカの南蛮漬け けんちん汁 あおな 青菜とじゃこのごま浸し	○	牛乳 カットわかめ いか 鶏肉 ちりめんじゃこ 木綿豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 白いりごま こんにゃく じゃがいも	ねぎ 小松菜 人参 もやし ごぼう 大根	615 24.5
5 (水)	ぶた 豚キムチチャーハン	はるさめ 春雨スープ くだもの 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 白菜キムチ グリンピース 玉葱 生姜 人参 白菜 小松菜 パレンシアオレンジ	596 21.8
6 (木)	ごはん	とうふ 豆腐ハンバーグ 大根の和風サラダ わかめとたまねぎのみそ汁	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵 油揚げ ちりめんじゃこ 赤みそ 白みそ 生わかめ	米 パン粉 ごま油 片栗粉 白いりごま	玉葱 人参 なら りんご缶 生姜 にんにく 大根 小松菜	655 26.2
7 (金)	ガーリックトースト	ベジタブルチャウダー エリンギソテー	○	牛乳 鶏肉 クリーム ポークハム	食パン バター マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく パセリ 生姜 人参 玉葱 キャベツ とうもろこし缶 トマト 小松菜 エリンギ	595 19.7
★ 入梅献立 ★							
10 (月)	いわしの かばや どん 蒲焼き丼	やさい うめあ 野菜の梅和え きのこ汁	○	牛乳 いわし 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	生姜 小松菜 もやし 人参 練り梅 エリンギ ぶなしめじ えのき茸 こねぎ	615 23.3
★ はしの日 ★							
11 (火)	げんまい 玄米ごはん	クリチキ もやし炒め あおな 青菜とえのきスープ	○	牛乳 鶏肉 豚肉 白みそ ヨーグルト	米 玄米 油	小松菜 もやし 人参 生姜 えのき茸 大根 ｱｶｶﾞﾂ菜	600 24.7
12 (水)	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
13 (木)	たいふや 台風焼きそば	とりだんご 鶏団子とピーフンのスープ くだもの 果物(プラム)	○	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	油 砂糖 蒸し中華麺 ピーフン	にんにく 生姜 もやし なら レモン ねぎ 玉葱 みずかけな 根みつば プラム	579 27.4
★ ルバーブ献立① ★							
14 (金)	ふわふわ手作り丸パン (ストロベリー&バナナ)	ペンのミートソース さっぱりサラダ	○	牛乳 豚肉 粉チーズ	強力粉 砂糖 バター 油 グラニュー糖 マカロニ	ルバーブ いちご にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶 パセリ 大根 キャベツ 枝豆	603 23.4
17 (月)	ごはん	さば しおや 鯖の塩焼き あぶらあ だいこんいた に ぐ 具だくさんみそ汁	○	牛乳 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 かぼちゃ ねぎ	673 27.9
18 (火)	ハヤシライス	せんぎ やさい 千切り野菜スープ レモンゼリー	○	牛乳 豚肉 クリーム 鶏肉	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 レモンゼリー	680 22.3
★ 食育の日 (SDGs献立) ★							
19 (水)	かくれんぼジャーチャーめん	かわ やさい 皮ごと野菜チップス くだもの 果物(さくらんぼ)	○	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 じゃがいも さつまいも 油	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 人参 玉葱 干し椎茸 ごぼう さくらんぼ	664 22.5
20 (木)	もろこしごはん	いかの香味焼き 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 なら きゅうり 人参 もやし	601 24.7
★ ルバーブ献立② ★							
21 (金)	マーガリンパン	ルバーブチキン コーンポテト トマトと卵のスープ	○	牛乳 鶏肉 プロセスチーズ 卵	マーガリンパン 片栗粉 油 砂糖 バター じゃがいも オリーブ油	ルバーブ にんにく 玉葱 とうもろこし缶 トマト 小松菜	625 26.6
★ 和食の日 (だし汁クイズ) ★							
24 (月)	あまみめいぶつ けしはん 奄美名物 鶏飯	だし じる (クイズ用) あぶらあ 油揚げのサクサクサラダ れいとう 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 さやいんげん こねぎ 人参 キャベツ 大根 小松菜 温州みかん	623 27.3
★ ルバーブ献立③ ★							
25 (火)	むぎ 麦ごはん	だいこん とりにく わふう 大根と鶏肉の和風スープカレー こがねいやさい 小金井野菜のマリネ ルバーブパイ	○	牛乳 鶏肉 うずら卵	米 押麦 油 オリーブ油 砂糖 パイ皮	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	653 21
★ 沖縄料理 ★							
26 (水)	ししじゅうしい (ぶたにくま 豚肉の混ぜごはん)	ゴーヤチャンプルー えだまめ 枝豆	○	牛乳 豚肉 昆布 卵 ウィンナー 木綿豆腐	米 油 砂糖	生姜 人参 エリンギ ながうり 赤ピーマン 黄ピーマン 枝豆	589 25.4
★ セレクト給食 ★							
27 (木)	セレクトつけうどん	じる しょうゆあじ つけ汁(醤油味 or カレー味) れんこん こんにゃく からた 蓮根と蒟蒻のピリ辛炒め	○	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉	うどん 油 砂糖 ごま油 こんにゃく 白いりごま	ねぎ 人参 玉葱 小松菜 れんこん	602 25.4
28 (金)	チンジャオロース丼	ちゅうかうふう 中華風コーンスープ くだもの 果物(すいか)	○	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく たけのこ缶 青ピーマン 赤ピーマン 生姜 ねぎ とうもろこし缶 ほうれん草 すいか	642 27.3

※ 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(水)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