



6月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			I補給- クパク質
				血や肉になる	I補給-の元になる	体の調子を整える	
2 (月)	ごはん	生揚げと豚のみそ煮 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 ぶなしめじ こねぎ	611 26.0
★ 小金井産ルバーブ献立① ★							
3 (火)	むぎ 麦ごはん	ルバーブチキン かぶの香味漬け 中華スープ レモンゼリー	○	牛乳 鶏肉 塩昆布	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 レモンゼリー	ルバーブ にんにく かぶ きゅうり 人参 ねぎ チンゲン菜 きくらげ しょうが	656 23.0
★ 歯と口の健康週間 6/4~10日 ★							
4 (水)	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浸し けんじん汁	○	牛乳 わかめ ししゃも 鶏肉 ちりめんじゃこ 木綿豆腐	米 片栗粉 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 人参 もやし ごぼう 大根	612 21.3
5 (木)	ごはん	松風焼き 和風サラダ 新玉葱のみそ汁	○	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 卵 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	米 パン粉 砂糖 白ごま ごま油	玉葱 ごぼう 大根 人参 小松菜 とうもろこし缶	622 25.4
6 (金)	ジャージャー麺	こんにゃくのピリ辛炒め サターアランダギー	○	牛乳 豚肉 大豆 赤みそ テンメンジャン 卵	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 こんにゃく 白いりごま 小麦粉 黒砂糖 油	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉葱 干し椎茸 きゅうり もやし	713 24.0
★ 地産地消献立 ★							
9 (月)	むぎ 麦ごはん	かめいごいこん 亀戸大根のスープカレー 小金井野菜の漬物 スイートパイ	○	牛乳 鶏肉 うすら卵	米 大麦 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 21.0
★ 小金井産ルバーブ献立② ★							
10 (火)	てづく まる 手作り丸パン (手作りルバーブジャム)	パンネのミートソース ポイル野菜	○	牛乳 豚肉 粉チーズ	強力粉 砂糖 バター 砂糖 油 マカロニ	ルバーブ 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	600 23.3
★ 入梅&はしの日献立 ★							
11 (水)	ごはん	いわしの梅甘露煮風 青菜のおかか和え なめこ汁	○	牛乳 いわし 削り節 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	米 砂糖	しょうが 練り梅 小松菜 人参 大根 なめこ ねぎ	586 25.8
12 (木)	きのこうどん	きつねもち オレンジ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん こんにゃく 油 もち 砂糖	ごぼう 人参 大根 ねぎ しめじ しいたけ 小松菜 オレンジ	594 24.2
13 (金)	なめし 菜飯	クリチキ もやし炒め 青菜とえのきのスープ	○	牛肉 鶏肉 白みそ ヨーグルト 豚肉	米 油	大根葉 小松菜 もやし 人参 生姜 えのきたけ 大根 チンゲン菜	618 24.9
★ 食育の日 (SDGs 献立) ★							
16 (月)	ごはん	ゼリー焼き 切干大根のサラダ わかめの味噌汁	○	牛乳 おから かまぼこ わかめ 赤みそ 白みそ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖 白いりごま	人参 玉葱 ねぎ 切干大根 水菜 とうもろこし缶 大根	686 18.9
17 (火)	きびごはん	あじフライ 添え野菜 (キャベツ・ミニトマト) 田舎汁	○	牛乳 あじ 卵 油揚げ 白みそ	米 小麦粉 パン粉 油 里芋 きび	キャベツ ミニトマト ごぼう 人参 大根 小松菜	654 25.4
18 (水)	タイ風焼きそば	レモンの香りスープ 黒糖蒸しパン	○	牛乳 豚肉 鶏肉	油 砂糖 蒸し中華麺 ホットケーキミックス 黒砂糖	にんにく 生姜 もやし いら レモン 玉葱 水菜	584 23.8
19 (木)	マーガリンパン	スペイン風オムレツ いんげんのソテー 豆乳スープ	○	牛乳 ベーコン チーズ 卵 豆乳	マーガリンパン じゃがいも 油	玉葱 人参 さやいんげん エリンギ キャベツ	694 27.0
20 (金)	ホイコーロー丼	中華風コーンスープ 果物 (すいか)	○	牛乳 豚肉 テンメンジャン 鶏肉 卵	米 油 片栗粉 ごま油	生姜 青ピーマン 人参 キャベツ にんにく ねぎ とうもろこし缶 コーンクリーム缶 ほうれん草 すいか	666 27.5
23 (月)	もろこしごはん	イカの香味焼き きゅうりのたたき 豚と大根のスープ	○	牛乳 いか 豚肉 昆布	米 大麦 油 砂糖 ごま油	とうもろこし 玉葱 セロリ いら きゅうり 人参 もやし 大根	606 24.8
24 (火)	ごはん	鮭のみそマヨ焼き わかめサラダ 真沢山みそ汁	○	牛乳 鮭 白みそ わかめ 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ	米 白すりごま 砂糖 油 こんにゃく	大根 きゅうり ごぼう 人参 かぼちゃ ねぎ	715 32.0
25 (水)	スパゲティミートソース	鶏肉ときのこのスープ 果物 (さくらんぼ)	○	牛乳 豚肉 粉チーズ 削り節 鶏肉	油 スパゲティ	パセリ にんにく 生姜 セロリ マッシュルーム 玉葱 人参 トマト缶 青ピーマン しめじ えのきたけ さくらんぼ	586 29.7
★ セレクト給食 ★							
26 (木)	ターメリックライス or ナン	カレー 大根のサラダ	○	牛乳 豚肉 クリーム	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 人参 セロリ グリーンピース りんご缶 大根 小松菜	660 23.4
27 (金)	ごはん	鯖の塩焼き 油揚げと大根の炒め煮 みそ汁	○	牛乳 さば 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 油 砂糖	大根 人参 さやいんげん ねぎ 小松菜	624 27.3
30 (月)	ガーリックトースト	ベジタブルチャウダ エリンギソテー	○	牛乳 鶏肉 クリーム ポークハム	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 とうもろこし缶 キャベツ トマト 小松菜 エリンギ	595 19.7

※ 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。

