



5月 予定献立表



令和4年度

小金井市立小金井第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1食分 たんぱく質
2月	★端午の節句★ たけのこちらし寿司	○	すまし汁 大豆のかりんとう	牛乳、油揚げ、むきえび かまぼこ、木綿豆腐 大豆、きな粉	米、きび、上白糖、白いりごま 三温糖、かたくり粉 なたね油、黒砂糖	たけのこ、干し椎茸、干切り さやえんどう、ねぎ、こまつな	627 kcal 25.6 g
6金	ごはん	○	とうふ 豆腐のカレー煮 味噌汁 カラマンダリン	牛乳、木綿豆腐、豚肉 むきえび、うずら卵 赤みそ、白みそ	米、なたね油、じゃがいも 三温糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが 玉葱、にんじん、もやし チンゲンツァイ、こまつな カラマンダリン	637 kcal 25.1 g
9月	わかめごはん	○	はたはたの唐揚げ 五目豆 かきたま汁	牛乳、炊き込みわかめ はたはた、大豆、鶏肉 木綿豆腐、たまご	米、かたくり粉、なたね油 板こんにゃく、三温糖	しょうが、にんじん ごぼう、ねぎ、ほうれんそう	624 kcal 27.3 g
10火	あぶたま丼	○	みそけんちん汁 甘夏	牛乳、鶏肉、たまご、油揚げ 木綿豆腐、赤みそ	米、三温糖、かたくり粉 板こんにゃく、なたね油	玉葱、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、こまつな 甘夏みかん	668 kcal 25.2 g
11水	★はしの日★ ごはん	○	さかな 魚のにんにくみそ焼き 田舎きんぴら 味噌汁	牛乳、さば、赤みそ、豚肉 油揚げ、白みそ	米、三温糖、ごま油 なたね油、糸こんにゃく 白いりごま	にんにく、ねぎ、ごぼう にんじん、かぶ、玉葱	621 kcal 26.4 g
12木	★韓国料理★ ビビンバ	○	トックスープ セミノール	牛乳、豚肉 油揚げ、たまご	米、大麦、三温糖 白いりごま、なたね油 トック、ごま油	しょうが、にんにく こまつな、もやし にんじん、はくさい、にら はくさいキムチ、ねぎ セミノール	628 kcal 23.9 g
13金	★新茶★ 五目かけうどん	○	抹茶ドーナツ 美生柑	牛乳、鶏肉、油揚げ 豆乳、たまご、おから	冷凍うどん、なたね油 小麦粉、上白糖、有塩バター	玉葱、にんじん、キャベツ こまつな、ねぎ、干し椎茸 美生柑	631 kcal 21.8 g
16月	ごはん	○	にくだんご 肉団子と大豆の煮物 味噌汁 カラマンダリン	牛乳、豚肉、鶏肉 大豆、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、かたくり粉、三温糖 ごま油、じゃがいも	だいこん、にんじん、玉葱 しょうが、キャベツ カラマンダリン	619 kcal 21.6 g
17火	こざかなピラフ	○	クラムチャウダー だいず 大豆入りパリパリゆで野菜	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ あさり、ベーコン ビザチース、大豆	米、なたね油、じゃがいも 有塩バター、小麦粉 三温糖、ワンタンの皮	にんじん、玉葱 マッシュルーム 青ピーマン、パセリ キャベツ、こまつな	666 kcal 25.4 g
18水	しせんどうふどん 四川豆腐丼	○	ちゅうか 中華コーンスープ 冷凍みかん	牛乳、木綿豆腐、豚肉 鶏肉、たまご	米、なたね油、三温糖 かたくり粉、ごま油	玉葱、たけのこ、にんじん チンゲンツァイ、干し椎茸 しょうが、にんにく とうもろこし、ほうれんそう ねぎ、冷凍みかん	655 kcal 26.6 g
19木	げんまい 玄米ごはん	○	さけ 鮭の生姜焼き じゃがいものピリ辛炒め 味噌汁	牛乳、さけ、木綿豆腐 油揚げ、赤みそ、白みそ	米、玄米、板こんにゃく じゃがいも、なたね油 三温糖、ごま油	しょうが、にんじん にんにく、さやいんげん こまつな、ねぎ	576 kcal 26.5 g
20金	スパゲティ ミートソース	○	さかな アスパラとコーンのサラダ 手作りチーズケーキ	牛乳、豚肉 クリームチーズ 豆乳、クリーム、たまご	スパゲッティ、ハーフ オリーブ油、なたね油 上白糖、小麦粉	にんにく、しょうが にんじん、玉葱、青ピーマン マッシュルーム、トマト パセリ、キャベツ、とうもろこし アスパラガス、レモン	770 kcal 27.1 g
23月	エビピラフ	○	キャベツとウインナーのスープ ガーリックポテト	牛乳、鶏肉、むきえび ウインナー	米、大麦、有塩バター じゃがいも、なたね油	玉葱、にんじん、キャベツ スナッペン、とうもろこし ねぎ、セロリー	602 kcal 23.6 g
24火	★小金井和食の日★ グリーンピースごはん	○	さかな 魚の東煮 明日葉の辛し和え 味噌汁	牛乳、メルルーサ 木綿豆腐、油揚げ わかめ、赤みそ、白みそ	米、かたくり粉 なたね油、三温糖 白いりごま	グリーンピース、しょうが にんじん、はくさい あしたば、ねぎ	585 kcal 26.5 g
25水	くろまい 黒米ごはん	○	にく 肉じゃが 味噌汁	牛乳、豚肉、揚げボール 油揚げ、赤みそ、白みそ	米、玄米、糸こんにゃく さやいんげん、なたね油 三温糖	玉葱、にんじん さやいんげん、ねぎ キャベツ、こまつな	587 kcal 20.9 g
26木	だいず 大豆のドライカレー	ジュ ニョ ース	スナッペンとうのサラダ	豚肉、大豆	米、なたね油 三温糖、上白糖	りんごジュース、にんにく しょうが、玉葱、にんじん トマト、青ピーマン キャベツ、スナッペン、とうもろこし	634 kcal 17.6 g
27金	かしわパン	○	アスパラの肉巻きフライ 野菜のガーリック炒め かぶとベーコンのスープ	牛乳、豚肉、ベーコン	ミルクパン、小麦粉 パン粉、なたね油	アスパラガス、キャベツ にんじん、にんにく かぶ、玉葱、パセリ、セロリー	621 kcal 25.2 g
30月	★小金井産にんじん★ 鶏肉とキムチのごはん	○	ワンタンスープ にんじんマフィン	牛乳、鶏肉、豚肉、たまご	米、大麦、なたね油 白いりごま ウェーブワンタン ごま油、小麦粉、上白糖、 ソフトタイプマーガリン、粉糖	にんじん、ごぼう さやいんげん、はくさいキムチ こまつな、はくさい もやし、にら、しょうが、ねぎ	701 kcal 20.3 g
31火	ごはん	○	てづく 手作りなめたけ 肉豆腐 野菜のからし風味	牛乳、豚肉、焼き豆腐	米、糸こんにゃく なたね油、三温糖 上白糖、ごま油	えのきだけ、にんじん、玉葱 ねぎ、もやし こまつな、しょうが	613 kcal 26.1 g

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。