



# 6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・<br>血や肉になる                         | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる                                              | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                                                  | 1人分 -<br>たんぱく質     |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1<br>水  | ガーリックライス                                                                           | ○                         | <small>さかな</small><br>魚のバーベキューソース<br>こふきいも<br>キャベツとウィンナーのスープ                                 | 牛乳,たら,ウィンナー                             | 米,オリーブ油,かたくり粉<br>なたね油,三温糖,じゃがいも                                | にんにく,しょうが,玉葱<br>りんご,レモン,キャベツ<br>にんじん,ほうれんそう<br>ねぎ,セロリー             | 635 kcal<br>23.6 g |
| 2<br>木  | <small>たにんどん</small><br>他人丼                                                        | ○                         | <small>じる</small><br>たぬき汁<br><small>そらまめ</small><br>ゆで空豆                                     | 牛乳,豚肉,たまご<br>白みそ,赤みそ                    | 米,なたね油,かたくり粉<br>三温糖,板こんにゃく,じゃがいも                               | 玉葱,系みつば,にんじん<br>だいこん,ごぼう,ねぎ,そらまめ                                   | 660 kcal<br>27.9 g |
| 3<br>金  | <small>たかな</small><br>高菜チャーハン                                                      | ○                         | レタスとトマトのスープ<br>あじさいゼリー                                                                       | 牛乳,豚肉<br>ちりめんじゃこ,たまご                    | 米,ごま油,白いりごま<br>なたね油,三温糖,ぶどうゼリー<br>はちみつレモンゼリー                   | にんじん,ねぎ,たかな漬<br>レタス,玉葱,トマト,セロリー                                    | 569 kcal<br>19.8 g |
| 6<br>月  | ★ <small>こんだて</small><br>かみかみわかめごはん                                                | ○                         | ししゃもの <small>なんばんづ</small><br>南蛮漬け<br>きんぴら<br><small>みそしる</small><br>味噌汁                     | 牛乳,茎わかめ,ししゃも<br>木綿豆腐,油揚げ,わかめ<br>赤みそ,白みそ | 米,玄米,かたくり粉<br>なたね油,三温糖,糸こんにゃく<br>白いりごま,ごま油                     | ねぎ,ごぼう,にんじん<br>さやいんげん                                              | 600 kcal<br>24.4 g |
| 7<br>火  | ビーンズカレー                                                                            | <small>ジュウかん</small><br>ス | オクラのサラダ                                                                                      | 豚肉,ひよこめめ                                | 米,大麦,じゃがいも,小麦粉<br>なたね油,有塩バター<br>オリーブ油,三温糖                      | みかんジュース,玉葱,にんじん<br>にんにく,しょうが,トマト<br>グリーンピース,キャベツ,オクラ<br>とうもろこし,レモン | 620 kcal<br>15.1 g |
| 8<br>水  | ごはん                                                                                | ○                         | <small>てや</small><br>さばの照り焼き<br>なすとピーマンの味噌炒め<br><small>みそいた</small><br>のっぺい汁                 | 牛乳,まさば,豚肉<br>赤みそ,油揚げ                    | 米,三温糖,なたね油<br>かたくり粉,ごま油,さといも                                   | しょうが,なす,もやし<br>にんじん,青ピーマン,だいこん<br>ごぼう,ねぎ,こまつな                      | 613 kcal<br>25.3 g |
| 9<br>木  | ツナピラフ                                                                              | ○                         | ミネストローネ<br>カレービーンズ                                                                           | 牛乳,ツナ,ベーコン<br>大豆                        | 米,大麦,オリーブ油<br>米粉マカロニ,メークイン<br>かたくり粉,なたね油                       | 玉葱,にんじん,とうもろこし<br>パセリ,キャベツ,トマト                                     | 600 kcal<br>22.2 g |
| 10<br>金 | ★ <small>にゅうばい</small><br>入梅献立・はしの白★<br><small>とり</small><br>鶏とごぼうのごはん             | ○                         | いわしのつみれ汁<br><small>うめ</small><br>梅おかかサラダ                                                     | 牛乳,鶏肉,油揚げ,刻みのり<br>いわし,赤みそ,おかか           | 米,三温糖,かたくり粉<br>板こんにゃく,なたね油                                     | しょうが,にんじん,ごぼう,しょう<br>が<br>ねぎ,だいこん,キャベツ<br>もやし,きゅうり,梅               | 582 kcal<br>24.0 g |
| 13<br>月 | ゆかりごはん                                                                             | ○                         | いかのピリ辛焼き<br><small>いそあ</small><br>磯和え<br><small>とんじり</small><br>豚汁                           | 牛乳,いか,刻みのり,豚肉<br>油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ       | 米,三温糖,ごま油,白いりごま<br>なたね油,板こんにゃく<br>じゃがいも                        | ゆかり粉,にんにく,しょうが<br>こまつな,はくさい,にんじん<br>だいこん,ごぼう,ねぎ                    | 559 kcal<br>26.2 g |
| 14<br>火 | タンメン                                                                               | ○                         | ジャンボぎょうざ<br><small>こだま</small><br>小玉すいか                                                      | 牛乳,豚肉,白みそ                               | 蒸し中華めん,ごま油<br>生ぎょうざの皮,小麦粉,なたね油                                 | にんじん,もやし,キャベツ<br>こまつな,しょうが,ねぎ,にら<br>にんにく,すいか                       | 610 kcal<br>24.4 g |
| 15<br>水 | ごはん                                                                                | ○                         | じゃことしそのふりかけ<br><small>なまあ</small><br>生揚げの煮物<br><small>やさい</small><br>野菜のからし風味                | 牛乳,ちりめんじゃこ<br>豚肉,生揚げ,赤みそ                | 米,白いりごま,オリーブ油<br>なたね油,三温糖,かたくり粉<br>上白糖,ごま油                     | にんにく,しそ葉,にんじん<br>キャベツ,たけのこ,干し椎茸<br>しょうが,もやし,こまつな                   | 639 kcal<br>27.4 g |
| 16<br>木 | ★ <small>こがねい</small><br>小金井のルバーフ★<br>ミルクパン                                        | ○                         | <small>こがねい</small><br>小金井ルバーフジャム<br>サーモンフライ<br>ポパイソテー<br><small>やさい</small><br>野菜たっぷりトマトスープ | 牛乳,鮭,鶏肉,ベーコン<br>いんげんまめ                  | ミルクパン,グラニュー糖<br>はちみつ,小麦粉,パン粉<br>なたね油,オリーブ油<br>マカロニ             | ルバーフ,レモン,ほうれんそう<br>とうもろこし,セロリー,玉葱<br>にんじん,えだまめ,トマト<br>青ピーマン        | 679 kcal<br>32.1 g |
| 17<br>金 | <small>はいが</small><br>胚芽ごはん                                                        | ○                         | キムチ肉じゃが<br><small>きほ</small><br>切り干し大根のナムル<br><small>れいとう</small><br>冷凍みかん                   | 牛乳,豚肉                                   | 米,はいが精米,なたね油<br>じゃがいも,糸こんにゃく<br>白いりごま,三温糖<br>ごま油,上白糖           | 玉葱,にんじん,はくさいキムチ<br>にら,切干しだいこん,キャベツ<br>もやし,こまつな,しょうが<br>冷凍みかん       | 631 kcal<br>20.8 g |
| 20<br>月 | ごはん                                                                                | ○                         | えびと豆腐の旨煮<br><small>から</small><br>ピリ辛きゅうり<br>パレンシアオレンジ                                        | 牛乳,木綿豆腐<br>むきえび,豚肉                      | 米,かたくり粉,なたね油,ごま油                                               | 玉葱,干し椎茸,たけのこ<br>にんじん,ねぎ,グリーンピース<br>しょうが,きゅうり<br>パレンシアオレンジ          | 577 kcal<br>25.0 g |
| 21<br>火 | ★ <small>ほつかいどう</small><br>北海道の郷土料理★<br><small>びばい</small><br>美唄のとりめし              | ○                         | <small>みそしる</small><br>味噌汁<br>キャラメルポテト                                                       | 牛乳,鶏肉<br>赤みそ,白みそ                        | 米,大麦,なたね油,三温糖<br>さつまいも,上白糖,有塩バター                               | しょうが,玉葱,だいこん<br>ねぎ,こまつな                                            | 660 kcal<br>18.7 g |
| 22<br>水 | スパゲティアラビアータ                                                                        | ○                         | じゃがいものパリパリサラダ<br>ヨーグルトブルーベリージャムぞえ                                                            | 牛乳,ベーコン,ウィンナー<br>ヨーグルト                  | スパゲッティ,オリーブ油<br>じゃがいも,なたね油<br>上白糖,ごま油<br>グラニュー糖,はちみつ           | にんにく,玉葱,青ピーマン<br>マッシュルーム,キャベツ,にんじん<br>とうもろこし,ブルーベリー,レモン            | 624 kcal<br>20.8 g |
| 23<br>木 | ★ <small>とろろ</small><br>小金井のとうもろこし★<br>★ <small>あ</small><br>小金井和食の日★<br>とうもろこしごはん | ○                         | <small>とり</small><br>鶏の香味焼き<br><small>やさい</small><br>野菜のごま和え<br><small>みそしる</small><br>味噌汁   | 牛乳,鶏肉,もずく<br>木綿豆腐,赤みそ,白みそ               | 米,三温糖,ごま油<br>白すりごま,ねりごま白                                       | とうもろこし,にら,玉葱<br>セロリー,こまつな,にんじん<br>もやし,ねぎ                           | 574 kcal<br>23.6 g |
| 24<br>金 | <small>さんしよく</small><br>三色ごはん                                                      | ○                         | みそけんちん汁<br>さくらんぼ                                                                             | 牛乳,鶏肉,たまご<br>木綿豆腐,白みそ,赤みそ               | 米,なたね油,三温糖<br>さといも,板こんにゃく                                      | しょうが,さやいんげん,ごぼう<br>椎茸,だいこん,にんじん<br>ねぎ,さくらんぼ                        | 596 kcal<br>23.9 g |
| 27<br>月 | シナモントースト                                                                           | ○                         | レンズ豆のシチュー<br>じゃこサラダ                                                                          | 牛乳,レンズまめ,豚肉<br>ベーコン,ちりめんじゃこ             | 食パン,ソフトタイプマーガリン<br>グラニュー糖,じゃがいも<br>オリーブ油,白いりごま<br>なたね油,ごま油,三温糖 | 玉葱,にんじん,マッシュルーム<br>にんにく,トマト,パセリ<br>ズッキーニ,キャベツ,こまつな                 | 593 kcal<br>21.9 g |
| 28<br>火 | <small>ちやづ</small><br>お茶漬け<br>(ごはん・出汁)                                             | ○                         | <small>さけ</small><br>鮭の塩麴焼き<br><small>ちくげんに</small><br>筑前煮                                   | 牛乳,鮭,鶏肉                                 | 米,玄米,白いりごま<br>なたね油,板こんにゃく,さといも<br>三温糖                          | 万能葱,ごぼう,にんじん<br>だいこん,たけのこ,干し椎茸<br>さやいんげん                           | 596 kcal<br>31.2 g |
| 29<br>水 | <small>な</small><br>菜めし                                                            | ○                         | おろしハンバーグ<br><small>からしあ</small><br>辛子和え<br><small>みそしる</small><br>味噌汁                        | 牛乳,木綿豆腐,豚肉<br>おから,油揚げ,赤みそ,白みそ           | 米,なたね油<br>かたくり粉,じゃがいも                                          | 玉葱,にんじん,だいこん<br>はくさい,こまつな,キャベツ                                     | 639 kcal<br>25.3 g |
| 30<br>木 | <small>とうふ</small><br>豆腐の五目煮丼                                                      | ○                         | <small>はるさめ</small><br>春雨サラダ<br><small>こだま</small><br>小玉すいか                                  | 牛乳,木綿豆腐,豚肉,むきえび                         | 米,なたね油,ごま油<br>かたくり粉,緑豆はるさめ<br>上白糖                              | しょうが,玉葱,にんじん,はくさい<br>チンゲンツァイ,干し椎茸<br>キャベツ,もやし,さやいんげん<br>すいか        | 618 kcal<br>24.0 g |

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。