



5月 予定献立表



令和5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人ばく質
1月	わかめごはん	○	さばの竜田揚げ ごま和え 味噌汁	牛乳,わかめ,まさば 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,白すりごま	しょうが,にんじん もやし,ほうれんそう,ねぎ	639 kcal 27.0 g
2火	★端午の節句★ こもくずし 五目寿司	○	すまし汁 豆乳ゼリーきなこ黒蜜がけ	牛乳,油揚げ,たまご,鮭 かまぼこ,木綿豆腐,きな粉	米,三温糖,なたね油 上白糖,黒砂糖 豆乳ゼリー	にんじん,干し椎茸 かんぴょう,さやえんどう ねぎ,こまつな	572 kcal 21.5 g
8月	ミルクパン	○	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
9火	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 ねぎ,セロリー	593 kcal 23.7 g
10水	ごはん	○	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	636 kcal 25.1 g
11木	★はしの日★ 胚芽ごはん	○	魚のにんにくみそ焼き きんぴら 味噌汁	牛乳,まさば,赤みそ 油揚げ,白みそ	米,はいが精米,三温糖 ごま油,白いりごま 糸こんにゃく	にんにく,ねぎ ごぼう,にんじん さやいんげん,かぶ,玉葱	608 kcal 25.4 g
12金	★新茶★ こもくずし 五目かけうどん	○	抹茶ドーナツ 河内晩柑	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 河内晩柑	631 kcal 21.8 g
16火	★韓国料理★ ビビンバ	○	トックスープ 冷凍みかん	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,ぜんまい 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,冷凍みかん	605 kcal 22.7 g
17水	げんまい 玄米ごはん	○	新じゃがのそぼろ煮 味噌汁	牛乳,豚肉,木綿豆腐 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,玄米,じゃがいも なたね油,糸こんにゃく 三温糖,かたくり粉	玉葱,たけのこ,干し椎茸 にんじん,さやいんげん こまつな,ねぎ	620 kcal 21.6 g
18木	はいが 胚芽ごはん	○	鮭の生姜焼き じゃがいものピリ辛炒め 味噌汁	牛乳,鮭,木綿豆腐,油揚げ わかめ,赤みそ,白みそ	米,はいが精米,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,ねぎ,えのきたけ	563 kcal 27.2 g
19金	だいず 大豆のドライカレー	○	スナッフえんどうのサラダ	牛乳,豚肉,大豆	米,なたね油,三温糖,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,トマト缶,青ピーマン キャベツ,スナッフえんどう とうもろこし	676 kcal 23.9 g
22月	ゆかりごはん	○	ししゃものから揚げ 磯香和え 味噌汁	牛乳,ししゃも,刻みのり わかめ,赤みそ,白みそ	米,かたくり粉 なたね油,じゃがいも	ゆかり粉,しょうが,にんにく ほうれんそう,キャベツ もやし,えのきたけ,玉葱	593 kcal 22.3 g
23火	しせんどうふどん 四川豆腐丼	○	中華コーンスープ 日向夏	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,ねぎ チンゲンツァイ,干し椎茸 しょうが,にんにく,日向夏 とうもろこし缶,ほうれんそう	635 kcal 26.2 g
24水	★小金井和食の日★ たにんどん 他人丼	○	みそけんちん汁 ゆで空豆	牛乳,豚肉,たまご 木綿豆腐,赤みそ	米,なたね油,かたくり粉 三温糖,板こんにゃく	玉葱,糸みつば,ごぼう だいこん,にんじん,ねぎ こまつな,そらまめ	654 kcal 27.2 g
25木	はいが 胚芽ごはん	○	魚の東煮 辛子和え 味噌汁	牛乳,メルルーサ,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,はいが精米,かたくり粉 なたね油,三温糖 白いりごま,じゃがいも	しょうが,にんじん はくさい,あしたば キャベツ,玉葱	588 kcal 24.7 g
26金	スパゲティミートソース	○	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	スパゲティ,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,きゅうり とうもろこし,アスパラガス,レモン	745 kcal 26.3 g
29月	はいが 胚芽ごはん	○	手作りのめたけ 肉豆腐 野菜のからし風味	牛乳,豚肉,焼き豆腐	米,はいが精米,糸こんにゃく なたね油,三温糖,上白糖,ごま油	えのきたけ,にんじん,玉葱 ねぎ,もやし,こまつな,しょうが	604 kcal 26.1 g
30火	こざかなピラフ	○	イタリアンスープ 大豆入りパリパリゆで野菜	牛乳,鶏肉,ちりめんじゃこ ベーコン,粉チーズ たまご,大豆	米,なたね油,パン粉 三温糖,ワントンの皮	にんじん,玉葱,マッシュルーム 青ピーマン,とうもろこし こまつな,セロリー,キャベツ	590 kcal 23.2 g
31水	とりにく 鶏肉とキムチのごはん	○	たまごスープ フルーツポンチ	牛乳,鶏肉,木綿豆腐,たまご	米,大麦,なたね油 白いりごま,かたくり粉 はちみつレモンゼリー	にんじん,ごぼう,さやいんげん はくさいキムチ,ほうれんそう 玉葱,しょうが,みかん缶,パイン缶 もも缶,りんごジュース	582 kcal 19.4 g

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。