



# 6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人分 - たんぱく質
1木	な 菜めし	○	おろしハンバーグ 野菜のごまだれかけ 味噌汁	牛乳,木綿豆腐,豚肉,おから 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,なたね油,かたくり粉 白いりごま,上白糖	大根葉,玉葱,にんじん,だいこん キャベツ,もやし,さやいんげん こまつな,ねぎ	641 kcal 26.3 g
2金	★かみかみ献立★ かみかみわかめごはん	○	ししゃもの南蛮漬け 田舎きんぴら 味噌汁	牛乳,筍わかめ,ししゃも 豚肉,木綿豆腐,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,玄米,かたくり粉 なたね油,三温糖 糸こんにゃく,白いりごま	ねぎ,ごぼう,にんじん,こまつな	613 kcal 25.4 g
5月	ツナピラフ	○	ミネストローネ カレービーンズ	牛乳,ツナ,ベーコン,大豆	米,大麦,オリーブ油 米粉マカロニ,メークイン かたくり粉,なたね油	玉葱,にんじん,とうもろこし パセリ,キャベツ,トマト	595 kcal 22.0 g
6火	中華風炊き込みごはん	○	手作りしゅうまい わかめスープ	牛乳,焼き豚,豚肉 木綿豆腐,わかめ,鶏肉	米,もち米,三温糖 ごま油,しゅうまいの皮 かたくり粉	にんじん,たけのこ水蒸 干し椎茸,しょうが,玉葱 たけのこ,グリーンピース もやし,ねぎ	606 kcal 25.0 g
7水	げんまい 玄米ごはん	○	じゃことしそのふりかけ 生揚げの煮物 野菜のからし風味	牛乳,ちりめんじゃこ 豚肉,生揚げ,赤みそ	米,玄米,白いりごま オリーブ油,なたね油 三温糖,かたくり粉 上白糖,ごま油	にんにく,しそ葉,にんじん キャベツ,たけのこ,干し椎茸 しょうが,もやし,こまつな	637 kcal 27.5 g
8木	はいが 胚芽パン	○	魚のバーベキューソース こぶきいも ABCスープ	牛乳,メルルーサ,ベーコン	胚芽パン,かたくり粉 なたね油,三温糖 じゃがいも,ABCマカロニ	しょうが,にんにく,玉葱 りんご,レモン,セロリー にんじん,パセリ,ねぎ	580 kcal 25.7 g
9金	★入梅献立・はしの日★ たこめし	○	いわしのつみれ汁 梅おかかサラダ	牛乳,まだこ,油揚げ,いわし 鶏肉,赤みそ,おかか	米,かたくり粉 板こんにゃく,なたね油 三温糖	にんじん,さやいんげん しょうが,ねぎ,だいこん こまつな,キャベツ もやし,きゅうり,梅干し	576 kcal 24.5 g
12月	ゆかりごはん	○	いかの薬味焼き きゅうりともやしの和え物 白米汁	牛乳,いか,赤みそ,鶏肉	米,上白糖,ごま油 冷凍白玉団子	しそ,にんにく,きゅうり もやし,にんじん 玉葱,ほうれんそう	593 kcal 24.9 g
13火	ビーンズカレー	○	オクラのサラダ メロン	牛乳,豚肉,ひよこめ	米,大麦,じゃがいも 小麦粉,なたね油 有塩バター,オリーブ油 三温糖	玉葱,にんじん,にんにく しょうが,トマト,グリーンピース キャベツ,きゅうり,オクラ とうもろこし,レモン,メロン	700 kcal 21.1 g
14水	スパゲティアラビアータ	○	じゃがいものバリバリサラダ 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 ヨーグルト	スパゲッティ,オリーブ油 じゃがいも,なたね油 上白糖,ごま油 グラニュー糖,はちみつ	にんにく,玉葱,青ピーマン マッシュルーム,キャベツ にんじん,とうもろこし ブルーベリー,レモン	624 kcal 20.8 g
15木	はいが 胚芽ごはん	○	さばの照り焼き なすとピーマンの味噌炒め のっぺい汁	牛乳,さば,豚肉 赤みそ,油揚げ	米,胚芽米,三温糖,なたね油 かたくり粉,ごま油,さといも	しょうが,なす,もやし にんじん,青ピーマン だいこん,ごぼう,ねぎ,こまつな	610 kcal 25.5 g
16金	げんまい 玄米ごはん	○	キムチ肉じゃが 切り干し大根のナムル	牛乳,豚肉	米,玄米,なたね油 じゃがいも,糸こんにゃく 白いりごま,三温糖 ごま油,上白糖	玉葱,にんじん,はくさいキムチ にら,切干しだいこん,キャベツ もやし,こまつな,しょうが	601 kcal 20.3 g
19月	タンメン	○	ジャンボぎょうざ すいか	牛乳,豚肉,白みそ	蒸し中華めん,ごま油 ぎょうざの皮,小麦粉,なたね油	にんじん,もやし,キャベツ こまつな,しょうが,ねぎ にら,にんにく,すいか	610 kcal 24.4 g
20火	★京都の郷土料理★ きめがきどん 衣笠丼	○	みそけんちん汁 さくらんぼ	牛乳,油揚げ,たまご,鶏肉 木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,三温糖,かたくり粉 さといも,板こんにゃく,なたね油	九条ねぎ,ごぼう,だいこん にんじん,ねぎ,さくらんぼ	692 kcal 27.3 g
21水	ごはん	○	すき焼き風煮 ピリ辛きゅうり 冷凍みかん	牛乳,豚肉,木綿豆腐	米,糸こんにゃく なたね油,三温糖,ごま油	玉葱,ねぎ,きゅうり,冷凍みかん	623 kcal 23.7 g
22木	★小金井のルバーフ★ ミルクパン	○	小金井産ルバーフのジャム サーモンフライ ポパイソーテー	牛乳,さけ,鶏肉,ベーコン	ミルクパン,グラニュー糖 はちみつ,小麦粉,パン粉 なたね油,オリーブ油	ルバーフ,レモン,ほうれんそう にんじん,とうもろこし にんにく,玉葱,トマト	627 kcal 30.1 g
23金	★小金井のとうもろこし★ ★小金井和食の日★ とうもろこしごはん	○	とりの香味焼き 辛子和え 味噌汁	牛乳,鶏肉,生揚げ 白みそ,赤みそ	米,三温糖,ごま油	とうもろこし,にら,玉葱 セロリー,にんじん,はくさい こまつな,ねぎ	571 kcal 24.6 g
26月	たかな 高菜チャーハン	○	レタスとトマトのスープ あじさいゼリー	牛乳,豚肉 ちりめんじゃこ,たまご	米,ごま油,白いりごま なたね油,三温糖 ぶどうカットゼリー はちみつレモンカットゼリー	にんじん,ねぎ,たかな レタス,玉葱,トマト,セロリー	582 kcal 19.4 g
27火	シナモントースト	○	レンズ豆のシチュー じゃこサラダ	牛乳,レンズ豆,豚肉 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 グラニュー糖,じゃがいも オリーブ油,白いりごま なたね油,ごま油,三温糖	玉葱,にんじん,にんにく トマト,パセリ,ズッキーニ キャベツ,こまつな	600 kcal 21.9 g
28水	お茶漬け (ごはん・出汁)	○	鮭の塩麴焼き 筑前煮	牛乳,さけ,鶏肉	米,玄米,白いりごま なたね油,板こんにゃく さといも,三温糖	万能葱,ごぼう,にんじん だいこん,たけのこ 干し椎茸,さやいんげん	578 kcal 27.4 g
29木	とうふ 豆腐の五目煮	○	春雨サラダ すいか	牛乳,木綿豆腐,豚肉,むきえび	米,なたね油,ごま油 かたくり粉,はるさめ,上白糖	しょうが,玉葱,にんじん はくさい,チンゲンツァイ 干し椎茸,キャベツ,もやし さやいんげん,すいか	614 kcal 24.0 g
30金	こぎつねごはん	○	むらさき 村雲汁 だいごいも 大学芋	牛乳,鶏肉,油揚げ 木綿豆腐,たまご	米,なたね油,三温糖 かたくり粉,さつまいも 上白糖,水あめ,黒いりごま	にんじん,しょうが さやいんげん,ねぎ,こまつな	689 kcal 20.7 g

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。