



# 5月 予定献立表



令和6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人あたり たんぱく質
1水	わかめごはん	○	さばの竜田揚げ からし 辛子和え みそしょう油 味噌汁	牛乳,わかめ,さば 木綿豆腐,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,かたくり粉 なたね油	しょうが,にんじん,はくさい あしたば,こまつな,ねぎ	621 kcal 25.9 g
2木	ごもくずし 五目寿司	○	すまし汁 とうとう 豆乳ゼリーきなこ黒蜜がけ	牛乳,油揚げ,たまご むきえび,刻みのり 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	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	564 kcal 20.8 g
7火	ビビンバ	○	トックスープ しょうが 冷凍みかん	牛乳,豚肉,油揚げ たまご,豚肉	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,干しぜんまい 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	639 kcal 23.9 g
8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 セミノール	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,たけのこ水蒸,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,セミノール	635 kcal 26.5 g
9木	ごはん	○	さかな 魚のにんにくみそ焼き きんぴらごぼう みそしょう油 味噌汁	牛乳,さば,赤みそ 油揚げ,白みそ	米,三温糖,ごま油 糸こんにゃく,白いりごま	にんにく,ねぎ,ごぼう,にんじん さやいんげん,かぶ,玉葱	600 kcal 24.9 g
10金	ごもく 五目かけうどん	○	まつちや 抹茶ドーナツ かわちぼんかん 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
13月	こざかなピラフ	○	イタリアンスープ 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 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
14火	胚芽パン	○	フライドフィッシュ ジャーマンポテト ABCスープ	牛乳,メルルーサ ベーコン	胚芽パン,かたくり粉 小麦粉,なたね油 じゃがいも,オリーブ油 ABCマカロニ	にんにく,玉葱,パセリ セロリー,にんじん,ねぎ	593 kcal 26.4 g
15水	たにんどん 他人丼	○	みそけんちん汁 ゆでそらまめ	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	651 kcal 27.2 g
16木	胚芽ごはん	○	いかのチリソース かぶ 華風もやし たまごスープ	牛乳,いか,鶏肉 木綿豆腐,たまご	米,胚芽精米,かたくり粉 米粉,なたね油,上白糖 三温糖,ごま油,白いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ もやし,こまつな ほうれんそう,玉葱	604 kcal 28.4 g
17金	スパゲティミートソース	りんご ジュース	アスパラとコーンのサラダ てつく 手作りチーズケーキ	豚肉,クリームチーズ 牛乳,豆乳,クリーム たまご	スパゲッティ オリーブ油 なたね油,上白糖 小麦粉	りんごジュース,にんにく,しょうが にんじん,青ピーマン,アスパラガス マッシュルーム,トマト,パセリ,玉葱 キャベツ,レモン,とうもろこし	766 kcal 23.3 g
20月	ゆかりごはん	○	ししゃものかりん揚げ だいこん 大根ときゅうりのピリ辛 みそしょう油 味噌汁	牛乳,ししゃも 赤みそ,白みそ	米,かたくり粉 なたね油,黒砂糖 白いりごま,ごま油 じゃがいも	しそ葉,きゅうり,だいこん 玉葱,こまつな	577 kcal 22.0 g
21火	ミルクパン	○	タンドリーチキン やさい 野菜のガーリック炒め ミネストローネ	牛乳,鶏肉,ヨーグルト ベーコン	ミルクパン,なたね油 オリーブ油,マカロニ じゃがいも	にんにく,レモン,キャベツ にんじん,玉葱,トマト,パセリ	590 kcal 25.1 g
22水	シーフードピラフ	○	せんぎ 干切り野菜のスープ のりしおポテト	牛乳,ベーコン いか,むきえび 大豆,あおのり	米,大麦,有塩バター なたね油,じゃがいも かたくり粉	玉葱,にんじん,グリーンピース キャベツ,セロリー,ほうれんそう	603 kcal 23.5 g
23木	胚芽ごはん	○	にく 肉じゃが みそしょう油 味噌汁	牛乳,豚肉,揚げボール 木綿豆腐,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,胚芽精米 糸こんにゃく じゃがいも なたね油,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん こまつな,ねぎ,えのきたけ	595 kcal 22.1 g
24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,青ピーマン,キャベツ スナッフえんどう,とうもろこし	683 kcal 24.0 g
27月	ごはん	○	とうふ 豆腐のカレー煮 みそしょう油 味噌汁	牛乳,木綿豆腐,豚肉 むきえび,いか,油揚げ 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 ねぎ,キャベツ,こまつな	600 kcal 26.3 g
28火	きなこトースト	○	ミートボールシチュー フレンチサラダ	牛乳,きな粉,豚肉,鶏肉	食パン,マーガリン グラニュー糖,かたくり粉 じゃがいも,なたね油 小麦粉,上白糖	しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,マッシュルーム グリーンピース,セロリー キャベツ,きゅうり,とうもろこし	687 kcal 23.5 g
29水	ひじきごはん	○	さけ 鮭の生姜焼き じゃがいものピリ辛炒め みそしょう油 味噌汁	牛乳,干ひじき,鶏肉 油揚げ,しろさけ 赤みそ,白みそ	米,糸こんにゃく なたね油,三温糖 板こんにゃく じゃがいも,ごま油	干し椎茸,にんじん,しょうが にんにく,さやいんげん だいこん,こまつな	618 kcal 28.7 g
30木	げんまい 玄米ごはん	○	てつく 手作りなめたけ にくとうふ 肉豆腐 やさい 野菜のからし風味	牛乳,豚肉,焼き豆腐	米,玄米,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	611 kcal 26.2 g
31金	とりにく 鶏肉とキムチのごはん	○	ビーフンスープ フルーツポンチ	牛乳,鶏肉,豚肉,寒天缶	米,大麦,なたね油,ごま油 白いりごま,ビーフン	にんじん,ごぼう,さやいんげん はくさい,もやし,こまつな ねぎ,しょうが,みかん缶 パイン缶,もも缶,りんごジュース	595 kcal 18.5 g

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。