



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 とうもろこし 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 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 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 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 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。