



# 6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	I類 <sup>1</sup> たんばく質
3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,たかな漬 レタス,玉葱,トマト,セロリー	572 kcal 20.3 g
4火	★かみかみ <sup>こんだて</sup> かみかみわかめごはん	○	ゆーりんち <sup>ちゅう</sup> いかの油淋鶏風 いなな <sup>な</sup> 田舎きんぴら みそ <sup>しる</sup> 味噌汁	牛乳,茎わかめ,いか 豚肉,木綿豆腐,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,もち玄米,かたくり粉 なたね油,ごま油,上白糖 糸こんにゃく,三温糖 白いりごま	しょうが,ねぎ,ごぼう にんじん,こまつな	638 kcal 27.8 g
5水	ちゅうか <sup>ふうた</sup> 中華風炊き込みごはん	○	てつく 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,たけのこ水煮 干し椎茸,しょうが,玉葱 グリーンピース,もやし,ねぎ	606 kcal 25.0 g
6木	シナモントースト	○	まめ レンズ豆のシチュー じゃこサラダ	牛乳,レンズまめ,豚肉 ベーコン,ちりめんじゃこ	食パン,マーガリン,ごま油 グラニュー糖,三温糖 じゃがいも,オリーブ油 白いりごま,なたね油	玉葱,にんじん,にんにく トマトジュース,トマト缶 パセリ,ズッキーニ キャベツ,もやし,こまつな	598 kcal 22.0 g
7金	★入梅 <sup>にゅうばい</sup> たこめし	○	いわしのつみれ汁 うめ 梅おかかサラダ	牛乳,たこ,油揚げ いわしすり身,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,梅ぼし	576 kcal 24.6 g
11火	★はしの <sup>ひ</sup> 日★ げんまい 玄米ごはん	○	じゃことしそのふりかけ なま <sup>あ</sup> 生揚げの煮物 やさい <sup>の</sup> 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,もち玄米,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,椎茸 しょうが,もやし,こまつな	637 kcal 27.5 g
12水	ビーンズカレー	○	オクラのサラダ メロン	牛乳,豚肉,ひよこまめ	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,トマトピューレ 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 アンデスメロン	700 kcal 21.1 g
13木	まーぼ <sup>ー</sup> 麻婆豆腐丼	○	はる <sup>さめ</sup> 春雨サラダ れい <sup>とう</sup> 冷凍みかん	牛乳,豚肉 木綿豆腐,赤みそ	米,なたね油,三温糖 ごま油,かたくり粉 緑豆はるさめ,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ,干し椎茸,ねぎ,にら キャベツ,もやし,さやいんげん 冷凍みかん	625 kcal 23.1 g
14金	★小金井 <sup>こがねい</sup> 産ルバーフ★ ツナとトマトの スパゲティ	○	おん <sup>やさい</sup> 温野菜サラダ ルバーブマドレーヌ	牛乳,ツナ,たまご,豆乳	スパゲッティ,オリーブ油 なたね油,上白糖 有塩バター,小麦粉	にんにく,玉葱,ほうれんそう トマト缶,にんじん,キャベツ ブロッコリー,とうもろこし ルバーブ	613 kcal 20.9 g
17月	ほっかい <sup>どう</sup> ★北海道の郷土料理★ びばい 美唄のとりにめし	○	むら <sup>くも</sup> 村雲汁 だい <sup>が</sup> 大学芋	牛乳,鶏肉 木綿豆腐,たまご	米,大麦,三温糖,かたくり粉 さつまいも,なたね油 上白糖,水あめ,黒いりごま	しょうが,玉葱,ねぎ,こまつな	675 kcal 20.6 g
18火	タンメン	○	ジャンボぎょうざ こだま 小玉すいか	牛乳,豚肉,白みそ	蒸し中華めん,ごま油 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 こまつな,しょうが,ねぎ,にら にんにく,すいか	607 kcal 24.3 g
19水	はいが 胚芽ごはん	○	さばの照 <sup>り</sup> 焼き なすとピーマンの味噌炒め のっ <sup>べい</sup> 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
20木	おち <sup>づ</sup> お茶漬け (ごはん・出汁)	○	さけ <sup>しお</sup> 鮭の塩こうじ焼き ちく <sup>ぜん</sup> 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
21金	あぶ <sup>たま</sup> あぶたま丼	○	みそけん <sup>ちん</sup> 汁 バレンシアオレンジ	牛乳,鶏肉,たまご 油揚げ,木綿豆腐,赤みそ	米,三温糖,かたくり粉 板こんにゃく,なたね油	玉葱,ごぼう,だいこん にんじん,ねぎ,こまつな バレンシアオレンジ	663 kcal 25.2 g
24月	★小金井 <sup>こがねい</sup> 産の野菜★ カレーピラフ	○	トマトスープ こが <sup>ねい</sup> お野菜マフィン	牛乳,いか,むきえび 鶏肉,たまご,ピザチーズ	米,大麦,なたね油 オリーブ油,上白糖 小麦粉	にんにく,玉葱,にんじん マッシュルーム,グリーンピース とうもろこし,トマト ほうれんそう,かぼちゃ ミニトマト	604 kcal 21.3 g
25火	★小金井 <sup>こがねい</sup> 和食の日★ さん <sup>しよく</sup> 三色ごはん	○	いも <sup>じる</sup> 芋だんご汁 のり <sup>しお</sup> 塩大豆	牛乳,鶏肉,たまご 大豆,あおのり	米,なたね油,三温糖 じゃがいも,かたくり粉	しょうが,さやいんげん にんじん,だいこん,ごぼう こまつな,ねぎ	670 kcal 28.0 g
26水	はいが 胚芽パン	○	さかな 魚のバーベキューソース もやしのソテー コーンスープ	牛乳,メルルーサ ポークハム,クリーム	胚芽パン,かたくり粉 なたね油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱 りんご,レモン,もやし にんじん,こまつな とうもろこし,パセリ	611 kcal 28.5 g
27木	★小金井 <sup>こがねい</sup> 産のとうもろこし★ とうもろこしごはん	○	とり <sup>こう</sup> 鶏の香味焼き やさい <sup>あ</sup> 野菜のごま和え みそ <sup>しる</sup> 味噌汁	牛乳,鶏肉,もずく 生揚げ,赤みそ,白みそ	米,三温糖,ごま油 なたね油,白すりごま ねりごま	とうもろこし,にら,玉葱 セロリー,こまつな にんじん,もやし,ねぎ	579 kcal 24.1 g
28金	はいが 胚芽ごはん	○	すき <sup>や</sup> 焼き風煮 から ピリ辛きゅうり	牛乳,豚肉,木綿豆腐	米,胚芽米 糸こんにゃく なたね油,三温糖,ごま油	玉葱,ねぎ,きゅうり	585 kcal 23.3 g

※食材料の都合により都合を変更する場合があります。