



# 6月予定献立表



令和7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1日 たんぱく質
2月	小麦ごはん	○	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,大麦,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	636 kcal 27.4 g
3火	関西風わかめうどん	○	かわりサモサ 小玉すいか	牛乳,生わかめ,鶏肉,油揚げ 板なしかまぼこ,ツナ	冷凍うどん,なたね油 三温糖,生ぎょうざの皮 じゃがいも,小麦粉	にんじん,こまつな,ねぎ はくさい,干し椎茸,玉葱 青ピーマン,すいか	634 kcal 24.1 g
4水	ビーンズカレー	○	フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,ひよこまめ ヨーグルト	米,大麦,じゃがいも,小麦粉 なたね油,有塩バター りんごカットゼリー	玉葱,にんじん,にんにく しょうが,トマト グリーンピース,みかん缶詰 パインアップル缶,黄桃缶	717 kcal 20.6 g
5木	★かみかみ献立★ かみかみわかめごはん	○	いかの油淋鶏風 田舎さんぴら 味噌汁	牛乳,生わかめ,いか,大豆 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 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	644 kcal 27.3 g
6金	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	583 kcal 19.1 g
10火	シナモントースト	○	レンズ豆のシチュー じゃこ野菜	牛乳,レンズ豆 豚肉,ベーコン ちりめんじゃこ	食パン,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 三温糖,ごま油	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,もやし	590 kcal 21.3 g
11水	★入梅・はしの日★ 梅ぼしごはん	○	鶏の香味焼き 磯香あえ いわしのつみれ汁	牛乳,鶏肉,刻みのみ いわし,赤みそ	米,白いりごま,なたね油 三温糖,ごま油,かたくり粉 板こんにゃく	梅干し,にら,玉葱,セロリー ほうれんそう,キャベツ もやし,えのきたけ,しょうが ねぎ,にんじん,だいこん,こまつな	579 kcal 24.8 g
12木	あぶたま丼	○	鶏ごぼう汁 メロン	牛乳,鶏肉,たまご 油揚げ,木綿豆腐 赤みそ,白みそ	米,三温糖,かたくり粉 じゃがいも,なたね油	玉葱,にんじん,だいこん ごぼう,ねぎ,メロン	698 kcal 27.1 g
13金	★小金井産の野菜★ カレーピラフ	○	トマトスープ こがねいお野菜マフィン	牛乳,ベーコン,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	玉葱,にんじん,とうもろこし グリーンピース,セロリー にんにく,トマト,ズッキーニ ほうれんそう,かぼちゃ,ミニトマト	645 kcal 19.9 g
16月	★小金井産の野菜★ 黒砂糖パン	○	ルバーブといちごのジャム 白身魚フライ ポパイソテー きのこのスープ	牛乳,メルルーサ,鶏肉	グラニュー糖,はちみつ 小麦粉,パン粉,なたね油	ルバーブ,いちご,レモン ほうれんそう,キャベツ にんじん,とうもろこし えのきたけ,ぶなしめじ 玉葱,こまつな	580 kcal 26.8 g
17火	中華風炊き込みごはん	○	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,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
18水	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,切干し大根,キャベツ もやし,こまつな,しょうが	601 kcal 20.3 g
19木	クリームスパゲティー	○	カラフルサラダ さくらんぼ	牛乳,鶏肉,むきえび クリーム	スパゲッティ オリーブ油,小麦粉 有塩バター,なたね油,上白糖	玉葱,にんじん,マッシュルーム パセリ,キャベツ,ブロッコリー 赤ピーマン,とうもろこし さくらんぼ	576 kcal 21.7 g
20金	小麦ごはん	○	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,大麦,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	609 kcal 25.3 g
23月	★小金井和食の白★ 三色ごはん	○	手だんご汁 メロン	牛乳,鶏肉,たまご	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 メロン	593 kcal 22.8 g
24火	玄米ごはん	○	えびと豆腐の旨煮 ピリ辛きゅうり バレンシアオレンジ	牛乳,木綿豆腐 むきえび,豚肉	米,玄米,かたくり粉 なたね油,ごま油	玉葱,干し椎茸,たけのこ にんじん,ねぎ,グリーンピース しょうが,きゅうり バレンシアオレンジ	575 kcal 25.1 g
25水	お茶漬け(ごはん)	○	鮭の塩麹焼き 筑前煮 お茶漬け出汁	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
26木	豚キムチ焼きそば	○	キャラメルポテト バレンシアオレンジ	牛乳,豚肉,大豆	蒸し中華めん,三温糖 なたね油,さつまいも かたくり粉,上白糖,有塩バター	にんにく,キャベツ,もやし はくさいキムチ,にら,ねぎ バレンシアオレンジ	588 kcal 21.3 g
27金	★小金井産のとうもろこし★ とうもろこしごはん	○	ししゃものピリから揚げ 青菜としらすのおひたし 味噌汁	牛乳,ししゃも,しらす干し おかか,もずく,木綿豆腐 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,かたくり粉 なたね油,上白糖	とうもろこし,しょうが,にんにく こまつな,キャベツ,にんじん ねぎ,ほうれんそう	574 kcal 24.2 g
30月	★小金井産の野菜★ ミルクパン	○	なすのミートグラタン 干切りのスープ	牛乳,豚肉,ピザチーズ ベーコン	ミルクパン,ペンネ オリーブ油,なたね油	にんにく,玉葱,にんじん マッシュルーム,トマト缶 なす,パセリ,キャベツ,セロリー ほうれんそう	642 kcal 26.1 g

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。