



6月のこんだてひょう

家庭数

令和5年度

令和5年5月31日
小金井市立前原小学校

日 / 曜 日	献立名		主 な 材 料			エネルギー ／ タンパク質
			赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	
			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
1 木	牛乳	★マーボーなす丼 ★春雨スープ 冷凍みかん	牛乳,豆腐 豚肉,八丁みそ	米,オリーブ油 なたね油,かたくり粉 はるさめ,ごま油	はくさい,にんにく,玉葱 にんじん,たけのこ,ねぎ 干し椎茸,にら,なす,もやし	676 23.5
2 金	牛乳	< 歯と口の健康週間献立 > かむわかめご飯 ししゃものから揚げ 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳,わかめ ししゃも,豚肉 油揚げ,赤みそ	米,米粉,かたくり粉 なたね油,こんにゃく ごま,じゃがいも	しょうが,にんにく,ごぼう にんじん,絹さや,玉葱,ねぎ	626 22.8
5 月		🌟 振替休業日 🌟				
6 火	牛乳	コッペパン ★手作リルバーブジャム ★パリパリごぼうのサラダ ★マカロニのクリーム煮	牛乳,鶏肉 生クリーム	パン,上白糖,三温糖 なたね油,小麦粉 マカロニ,有塩バター	ルバーブ,レモン,ごぼう キャベツ,にんじん,玉葱 マッシュルーム,セロリ	635 21.5
7 水	牛乳	★チンジャオロースー丼 ★わかたまスープ 果物(柑橘:河内晩柑)	牛乳,豚肉,鶏肉 わかめ,たまご	米,なたね油,三温糖 ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,にんじん 青ピーマン,赤ピーマン たけのこ,ねぎ,こまつな	593 28.4
8 木	牛乳	★チキンライス ★ボイル野菜 ★コーンクリームスープ	牛乳,鶏肉 ベーコン 生クリーム	米,乳なしマーガリン 三温糖,有塩バター じゃがいも,小麦粉	玉葱,にんじん,いんげん キャベツ,きゅうり,パセリ ホールコーン,セロリ,ねぎ	694 21.1
9 金	牛乳	< はしの日・入梅献立 > いわしのかば焼き丼 ★豚汁 冷凍みかん	牛乳,いわし,豚肉 油揚げ,豆腐 赤みそ,白みそ	米,ごま,かたくり粉 じゃがいも,三温糖 こんにゃく	しょうが,にんじん,だいこん ごぼう,ねぎ,冷凍みかん	756 27.5
12 月	牛乳	ご飯 カレー肉じゃが 豆腐のみそ汁	牛乳,豚肉,豆腐 揚げボール わかめ,油揚げ	米,こんにゃく じゃがいも,三温糖 なたね油	玉葱,にんじん いんげん,ねぎ	640 23.0
13 火	牛乳	★ジャンバラヤ(アメリカ) ★ポテトスープ 果物(さくらんぼ)	牛乳,ベーコン ウィンナー	米,乳なしマーガリン なたね油,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉葱 セロリ,にんじん,キャベツ 青ピーマン,赤ピーマン	580 16.8
14 水	牛乳	鶏飯(鹿児島県) じゃがいもと枝豆の煮物 冷凍みかん	牛乳,ささみ,のり たまご,豚肉 揚げボール	米,なたね油,三温糖 じゃがいも	干し椎茸,しょうが,ねぎ にんじん,えだまめ 冷凍みかん	626 28.9
15 木	牛乳	★なすのミートソーススパゲッティ ★海藻サラダ 果物(ティードパイン)	牛乳,豚肉 海藻ミックス	スパゲッティ,三温糖 オリーブ油,なたね油	にんにく,しょうが,にんじん 玉葱,きゅうり,パイン パセリ,なす,キャベツ	653 23.7
16 金	牛乳	★切り干し大根ご飯 さばの塩焼き ★野菜の磯香あえ ★キャベツのみそ汁	牛乳,鶏肉,さば 油揚げ,のり 赤みそ,白みそ	米,こんにゃく なたね油,三温糖	にんじん,干し椎茸,もやし 切干しだいこん,こまつな はくさい,キャベツ,玉葱	611 30.7
19 月	牛乳	< 食育の日献立 > しじゅうしい(沖縄県) ★ゴーヤチャンプルー(沖縄県) イナムドゥチ(沖縄県)	牛乳,豚肉,豆腐 ウィンナー,たまご かまぼこ,白みそ	米,なたね油,三温糖 こんにゃく	しょうが,にがうり,にんじん 青ピーマン,赤ピーマン エリンギ,干し椎茸,しょうが	641 28.8
20 火	牛乳	★五目つけうどん ちくわの二色揚げ 冷凍りんご	牛乳,鶏肉 油揚げ,竹輪 あおのり	うどん,なたね油 小麦粉	にんじん,はくさい,こまつな ねぎ,干し椎茸,冷凍りんご	675 24.8
21 水	牛乳	★家常豆腐丼 ★にらたまスープ 果物(小玉すいか)	牛乳,生揚げ 豚肉,赤みそ たまご	米,なたね油,三温糖 ごま油,かたくり粉	玉葱,にんじん,たけのこ キャベツ,ねぎ,すいか にんにく,しょうが,にら	652 24.4
22 木	牛乳	ご飯 さけのしょうが焼き ★キャベツのおかか炒め ★根菜汁	牛乳,鮭,おかか 鶏肉,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,なたね油 こんにゃく じゃがいも,ごま油	しょうが,キャベツ,にんじん だいこん,ごぼう,ねぎ	593 29.0
23 金	牛乳	★カレーピラフ ★いんげん豆入りポトフ 果物(メロン)	牛乳,ベーコン 鶏肉,ウィンナー いんげんまめ	米,乳なしマーガリン なたね油,じゃがいも	玉葱,にんじん,いんげん ホールコーン,セロリ キャベツ,しょうが,メロン	645 20.5
26 月	牛乳	ご飯 いかフライ ★野菜炒め ★小松菜のみそ汁	牛乳,いか,豚肉 油揚げ,白みそ 赤みそ	米,小麦粉,パン粉 パン粉,なたね油	にんにく,にんじん,もやし キャベツ,こまつな えのきたけ,ねぎ	606 26.7
27 火	牛乳	★ジャージャー麺 チンゲン菜のスープ 果物(バレンシアオレンジ)	牛乳,豚肉,鶏肉 赤みそ,八丁みそ	中華めん,ごま油 三温糖,かたくり粉 なたね油	ねぎ,玉葱,にんじん,もやし にんにく,たけのこ チンゲン菜,オレンジ	636 25.0
28 水	牛乳	ご飯 ★おろしハンバーグ もやし炒め ★大平(長野県)	牛乳,豆腐,豚肉 たまご,鶏肉	米,パン粉,なたね油 三温糖,かたくり粉	玉葱,にんじん,だいこん もやし,青ピーマン ねぎ,干し椎茸,こまつな	642 28.8
29 木	牛乳	パインパン ★なすのミートグラタン ★せん切り野菜のスープ	牛乳,豚肉 チーズ,ベーコン	パン,なたね油 オリーブ油,ペンネ	にんにく,玉葱,にんじん なす,パセリ,キャベツ セロリ,マッシュルーム	645 26.4
30 金	牛乳	★コーンピラフ ★ミネストローネ 冷凍みかん	牛乳,ベーコン	米,乳なしマーガリン じゃがいも,なたね油 マカロニ	とうもろこし,にんじん,玉葱 いんげん,にんにく,セロリ トマト,キャベツ,しょうが	626 17.7

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

★印は、小金井産の食材を使う予定のメニューです。(主な材料内の下線があるものが使用予定の食材)

【 給食費の引き落としについて 】 ※ 金額をお間違えのないよう、ご確認をお願いいたします。

6月の引き落としは1回目 5日(月)・2回目 20日(火)です。前日までの入金をお願いいたします。

6月は、4. 5. 6月の3ヶ月分を引き落としますのでご注意ください。金額は以下の通りです。

1年生・・・10,537円 2年生・・・13,107円 3年生・・・14,178円 4年生・・・14,178円 5年生・・・15,198円 6年生・・・15,198円