

## 6月のこんだてひょう

家庭数

令和5年5月31日

					小金井市立前原小	・学校	
日 /			主な材料				
曜		献立名	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	/ タンパ <sup>®</sup> ク質	
日			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		
1			4到 三佐	米,オリーブ油	はくさい,にんにく,玉葱	676	
'	牛	★マーボーなす丼 ★春雨スープ 冷凍みかん	牛乳,豆腐	なたね油かたくり粉	にんじん,たけのこ,ねぎ	070	
木	乳	スマート はず 元 人口 ログ ノールス・アル・ハ	豚肉,八丁みそ	はるさめ、ごま油	干し椎茸、にら、なす、もやし	23.5	
		はくち、けんごうしゅうかんごんだて	牛乳,わかめ	米,米粉,かたくり粉			
2	#	は くち けんこうしゅうかんこんだて <b>&lt; 歯と口の健康週間献立 &gt;</b>	ししゃも,豚肉	なたね油、こんにゃく	しょうが,にんにく,ごぼう	626	
金	乳	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	油揚げ赤みそ	ごまじゃがいも	にんじん,絹さや,玉葱,ねぎ	22.8	
314		からわかめこ敗 ししゃものから扬い 五日さんひら しゃかいものみて月	/田物17,外ので	こよ,しやかいも		22.0	
5		ふりかえきゅうぎょう び					
月		ふりかえきゅうぎょう で <b>☆</b> 振替休業日 <b>☆</b>					
л							
6	4		牛乳,鶏肉	パン,上白糖,三温糖	<u>ルバー</u> ブ,レモン,ごぼう	635	
	乳	コッペパン ★手作りルバーブジャム ★パリパリごぼうのサラダ ★マカロニのクリーム煮	生クリーム	なたね油、小麦粉	キャベツ <u>,にんじん,玉葱</u>		
火			1// -	マカロニ,有塩バター	マッシュルーム,セロリ	21.5	
7			4回 医内面内	ルなよるは一つ地	にんにくしょうが,にんじん	593	
•	牛乳	★チンジャオロース一丼 ★わかたまスープ 果物(柑橘:河内晩柑)	牛乳,豚肉,鶏肉	米、なたね油、三温糖	青ピーマン,赤ピーマン	""	
水	孔	メノンノドカロ ス 弁 入りがたるス ノ 未物(和間・科学が11)	わかめ,たまご	ごま油,かたくり粉	たけのこ,ねぎ,こまつな	28.4	
_			牛乳,鶏肉	米,乳なしマーガリン	玉葱,にんじん,いんげん		
8	#		ベーコン	三温糖,有塩バター	キャベツ,きゅうり,パセリ	694	
木	乳	★チキンライス ★ボイル野菜 ★コーンクリームスープ	生クリーム	一温幅,有塩ハス   じゃがいも,小麦粉	<u>キャバン,さゆうり</u> ,ハモリ   ホールコーン,セロリ,ねぎ	21.1	
* 1 *		71 1-142(#1 \ = 1 + 4++			<i>か ルコ フ</i> ,ピロリ,43さ	<del>- · · ·</del>	
9	4	で にゅうばいこんだで < はしの日・入梅献立 >	牛乳、いわし、豚肉	米,ごま,かたくり粉	しょうが <u>,にんじん,だいこん</u>	756	
	十乳		油揚げ,豆腐	じゃがいも、三温糖	ごぼう,ねぎ,冷凍みかん		
金		いわしのかば焼き丼 ★旅汁 冷凍みかん	赤みそ,白みそ	こんにゃく	ニュウン・100、ハルベング	27.5	
12			牛乳,豚肉,豆腐	米、こんにゃく		640	
14	牛	ご飯 カレー肉じゃが 豆腐のみそ汁	揚げボール	じゃがいも、三温糖	玉葱,にんじん	040	
月	乳	こ既 カレー肉しゃか 豆腐のみて汁	わかめ,油揚げ	なたね油	いんげん,ねぎ	23.0	
			12.42 0.2,714 1931 7	3.7C.107H	-  -		
13	#	くだもの	牛乳、ベーコン	米,乳なしマーガリン	<u>にんにく</u> ,しょうが <u>,玉葱</u>	580	
ıl,	乳	★ジャンバラヤ(アメリカ) ★ポテトスープ 果物(さくらんぼ)	ウィンナー	なたね油じゃがいも	セロリ,にんじん,キャベツ	16.0	
火					育ヒーマン,亦ヒーマン	16.8	
14	4	The state of the s	牛乳,ささみ,のり	   米,なたね油,三温糖	干し椎茸,しょうが,ねぎ	626	
	牛乳	まだまめ にもの れいとう 鶏飯(鹿児島県) じゃがいもと枝豆の煮物 冷凍みかん	たまご,豚肉	木,なにね油,三温橋   じゃがいも	にんじん,えだまめ		
水	ቶႱ		揚げボール	しゃかいも	冷凍みかん	28.9	
4.5					にんにく,しょうが,にんじん	050	
15	#	かいそう くだもの	牛乳,豚肉	スパゲッティ、三温糖	<u>「にんにく</u> ,しょうか <u>,にんしん</u> 玉葱,きゅうり、パイン	653	
木	乳	かいそう ★なすのミートソーススパゲッティ ★海藻サラダ 果物(ティーダパイン)	海藻ミックス	オリーブ油、なたね油		23.7	
711					パセリ <u>,なす,キャベツ</u>	20.7	
16	4	± 12 +21x=7 (+7	牛乳,鶏肉,さば	米,こんにゃく	<u>にんじん</u> ,干し椎茸,もやし	611	
	乳	き ぼ だいこん はん しおや やさい いそか しる ★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	油揚げのり	なたね油、三温糖	切干しだいこん,こまつな		
金			赤みそ,白みそ	<b>372137</b> 四, <u>二</u> 加1/11	はくさい <u>,キャベツ,玉葱</u>	30.7	
19		lk(いく ひこんだて <b>&lt; 食育の日献立 &gt;</b>	牛乳,豚肉,豆腐	ツ かたね 油 三海蛙	しょうが,にがうり,にんじん	641	
. •	牛		ウィンナー,たまご	米、なたね油、三温糖	青ピーマン,赤ピーマン	• · ·	
月	乳	ぉきなわけん おきなわけん おきなわけん おきなわけん ししじゅうしい(沖縄県) ★ゴーヤチャンプルー(沖縄県) イナムドゥチ(沖縄県)	かまぼこ、白みそ	こんにゃく	エリンギ,干し椎茸,しょうが	28.8	
			牛乳,鶏肉			075	
20	#	★五目つけうどん ちくわの二色揚げ 冷凍りんご	油揚げ,竹輪	うどん,なたね油	<u>にんじ</u> ん,はくさい, <u>こまつな</u>	675	
火	乳	★五目つけつとん ちくわの二色揚け 冷凍りんこ	あおのり	小麦粉	ねぎ,干し椎茸,冷凍りんご	24.8	
-`	-				T#1-11011:1	<u> </u>	
21	4	かじょう どうふ どん くだもの こだま	牛乳,生揚げ	米,なたね油,三温糖	<u>玉葱,にんじん</u> ,たけのこ	652	
٠١.	乳	★家常豆腐丼 ★にらたまスープ 果物(小玉すいか)	豚肉赤みそ	ごま油、かたくり粉	<u>キャベツ</u> ,ねぎ,すいか	۸	
水			たまご	= 5.7.27.0 7.2 (7.17)	<u>にんにく</u> ,しょうが,にら	24.4	
22	<u>п</u>		牛乳,鮭,おかか	米,なたね油	1 レンが ナンベツ ニノドノ	593	
	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	鶏肉,油揚げ	こんにゃく	しょうが <u>,キャベツ,にんじん</u> だいこん,ごぼう,ねぎ		
木	76	- 100 C// C C C C C	赤みそ,白みそ	じゃがいも,ごま油	<u>/こいこん</u> ,こほり,ねさ	29.0	
00			牛乳,ベーコン		玉葱,にんじん,いんげん	645	
23	#		乳肉,ウィンナー	米,乳なしマーガリン	ホールコーンセロリ	645	
金	乳	★カレーピラフ ★いんげん豆入りポトフ 果物(メロン)	病肉・ワインテー  いんげんまめ	なたね油、じゃがいも	トールコーフ,ゼロリ キャベツ,しょうが,メロン	20.5	
26	4	はん やさい いた こまつな しふ	牛乳,いか,豚肉	米,小麦粉,パン粉	にんにく,にんじん,もやし	606	
	乳	ご飯 いかフライ ★野菜炒め ★小松菜のみそ汁	油揚げ、白みそ	パン粉なたね油	<u>キャベツ,こまつな</u>	00 7	
月			赤みそ		えのきたけ,ねぎ	26.7	
27	д.		牛乳,豚肉,鶏肉	中華めん,ごま油	ねぎ, <u>玉葱,にんじん</u> ,もやし	636	
	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)	午乳,豚肉,鶏肉  赤みそ,八丁みそ	三温糖,かたくり粉	<u>にんにく</u> たけのこ		
火	七		小のて,八   かて	なたね油	チンゲン菜,オレンジ	25.0	
20					玉葱,にんじん,だいこん	640	
28	牛	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	米パン粉なたね油	<u> </u>	642	
水	乳	こ 駅 ★おろしハンハーク もやし炒め ★大半(長野県)	たまご,鶏肉	三温糖,かたくり粉	もいし <u>,育に一マン</u>   ねぎ,干し椎茸,こまつな	28.8	
.,,							
29	4	ぜ なれい	牛乳,豚肉	パンなたね油	<u>にんにく,玉葱,にんじん</u>	645	
	十乳	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	チーズ,ベーコン	オリーブ油,ペンネ	<u>なす</u> ,パセリ <u>,キャベツ</u>		
木				- 3 / ノ畑, ハハ	セロリ,マッシュルーム	26.4	
30				米,乳なしマーガリン	とうもろこし,にんじん,玉葱	626	
50	牛	★コーンピラフ ★ミネストローネ 冷凍みかん	牛乳,ベーコン	じゃがいも、なたね油	いんげん,にんにく,セロリ	320	
金	乳	★→──ノこ ノノ ★ミヤヘトロ─・イ 戸塊のかん		マカロニ	トマト,キャベツ,しょうが	17.7	
			l .	.,,,	····, · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Щ_	
× 仓	《食材料の都合により、献立を変更することがあります。						

<sup>※</sup>食材料の都合により、献立を変更することがあります。

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

<sup>★</sup>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)