

5月のこんだてひょう

令和6年度

令和6年4月30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/たんぱく質
		赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
1 水	牛乳 ＜こどもの日献立＞ 中華まぜご飯 春巻き チンゲン菜のスープ	牛乳,焼き豚 豚肉,鶏肉 かまぼこ	米,こんにやく 小麦粉,はるさめ ごま油,春巻きの皮	干し椎茸,たけのこ,ねぎ にんじん,しょうが,にら キャベツ,チンゲン菜	630 23.2
2 木	牛乳 ＜八十八夜献立＞ 抹茶きなこ揚げパン いんげん豆入りポトフ 果物(柑橘:セミノール)	牛乳,きな粉 いんげん豆 ベーコン	パン,上白糖 なたね油 じゃがいも	にんじん,玉葱,セロリ キャベツ,セミノール	668 23.0
3 金	けんぽう きねんび  憲法記念日 				
6 月	ひ ふりかえきゅうじつ ✧ こどもの日の振替休日 ✧				
7 火	ジュリア カレーピラフ ABCスープ ジャーマンポテト	ジュリア,鶏肉 ベーコン	米,乳なしマーガリン なたね油,マカロニ 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	627 17.3
8 水	牛乳 豆腐のたまごじり ★大根と小松菜のみそ汁 果物(柑橘:カラマンダリン)	牛乳,豚肉,豆腐 たまご,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,なたね油 三温糖,かたくり粉	にんじん,玉葱,干し椎茸 だいこん,こまつな,ねぎ カラマンダリン	690 28.4
9 木	牛乳 ツナピラフ せん切り野菜のスープ スイートポテト	牛乳,ツナ ベーコン 生クリーム	米,乳なしマーガリン なたね油,上白糖 さつまいも	玉葱,にんじん,セロリ ホールコーン,いんげん キャベツ	658 18.4
10 金	牛乳 ＜はしの日献立＞ かやくご飯 さけの塩麹焼き ★野菜のおひたし 田舎汁	牛乳,鶏肉 油揚げ,さけ 豚肉,生揚げ	米,こんにやく なたね油,三温糖 じゃがいも	にんじん,ごぼう,もやし 干し椎茸,こまつな だいこん,ねぎ	635 31.9
13 月	牛乳 ★スパゲッティナポリタン こんぶのサラダ 豆乳ドーナツ	牛乳,豚肉 ベーコン,豆乳 たまご,おから	スパゲッティ なたね油,ごま油 上白糖,小麦粉	にんにく,玉葱,にんじん ピーマン,きゅうり キャベツ,マッシュルーム	633 21.6
14 火	牛乳 さんしょくどん とんじる くだもの かんきつあまなつ 三色丼 豚汁 果物(柑橘:甘夏)	牛乳,鶏肉,豚肉 たまご,油揚げ 豆腐,赤みそ	米,三温糖 こんにやく じゃがいも	ごぼう,しょうが,ねぎ にんじん,だいこん 絹さや,甘夏	608 25.5
15 水	牛乳 ご飯 さばのみそ焼き もやし炒め ★のっぺい汁	牛乳,さば 赤みそ,鶏肉 豆腐	米,なたね油 こんにやく 三温糖,かたくり粉	しょうが,もやし,にんじん ピーマン,ごぼう,だいこん たけのこ,干し椎茸,ねぎ	601 28.1
16 木	牛乳 手作り丸パン ボルシチ ボイル野菜	牛乳,豆乳 ウイナー ベーコン,豚肉	強力粉,上白糖 乳なしマーガリン じゃがいも,三温糖	にんにく,セロリ,トマト 玉葱,かぶ,キャベツ にんじん,きゅうり	677 22.9
17 金	牛乳 ＜食育の日献立＞ ★小松菜チャーハン ★中華コーンスープ 果物(メロン)	牛乳,焼き豚 豚肉,なると 鶏肉,たまご	米,なたね油 ごま油 かたくり粉	こまつな,ねぎ,玉葱 にんじん,ほうれんそう ホールコーン,メロン	575 23.0
20 月	牛乳 かじょう とうふ どん 家常豆腐丼 ワンタンスープ ゆでそら豆	牛乳,生揚げ 豚肉,鶏肉 赤みそ	米,なたね油 三温糖,ごま油 ワンタンの皮	玉葱,にんじん,たけのこ キャベツ,ねぎ,そら豆 にら,はくさい,もやし	635 24.7
21 火	牛乳 ご飯 ★じゃがいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁	牛乳,豚肉,豆腐 わかめ,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,じゃがいも こんにやく,三温糖 かたくり粉	玉葱,にんじん,絹さや しょうが,ねぎ	603 21.5
22 水	牛乳 ★ハヤシライス ★サウピカンサラダ 果物(柑橘:河内晩柑)	牛乳,豚肉	米,乳なしマーガリン なたね油,小麦粉 じゃがいも,三温糖	にんじん,玉葱,キャベツ グリーンピース,セロリ にんにく,河内晩柑	694 19.9
23 木	牛乳 ご飯 ししゃもの南蛮漬 ★じゃがいものきんぴら ★玉葱とわかめのみそ汁	牛乳,ししゃも わかめ,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,米粉,かたくり粉 こんにやく じゃがいも,ごま	ねぎ,にんじん,玉葱	597 22.8
24 金	牛乳 ★はちみつバタートースト ★豆のトマトシチュー ★オクラのサラダ	牛乳,豚肉 大豆,ひよこ豆	パン,有塩バター はちみつ,小麦粉 なたね油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,キャベツ,オクラ きゅうり,ホールコーン	659 24.7
27 月	牛乳 きのこピラフ コーンクリームスープ パンチビーンズ	牛乳,ベーコン 鶏肉,大豆 生クリーム	米,かたくり粉 じゃがいも,小麦粉 有塩バター	にんにく,玉葱,にんじん エリンギ,しめじ,いんげん ホールコーン,パセリ	779 24.9
28 火	牛乳 ＜開校記念日献立＞ せきはんや 赤飯 焼きほっけ 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	牛乳,ささげ ほっけ,豚肉 なると,鶏肉	米,もち米,ごま なたね油,三温糖 じゃがいも	しょうが,にんじん いんげん,だいこん ほうれんそう	617 32.2
29 水	牛乳 ★八宝麺 ★わかめスープ 冷凍みかん	牛乳,豚肉,いか うずら卵,えび 鶏肉,わかめ	中華めん,三温糖 なたね油,ごま油 かたくり粉	にんにく,にんじん,ねぎ たけのこ,はくさい,玉葱 こまつな,干し椎茸	663 26.1
30 木	牛乳 ご飯 ★肉豆腐 ★みそけんちん汁	牛乳,豚肉,豆腐 揚げボール 赤みそ,白みそ	米,こんにやく なたね油,三温糖 じゃがいも	玉葱,ねぎ,ごぼう だいこん,にんじん	631 24.9
31 金	牛乳 ★ホイコーロー丼 にらたまスープ ★大根ときゅうりの炒め物	牛乳,豚肉 赤みそ,たまご	米,なたね油 かたくり粉,ごま油	にんにく,きゅうり,玉葱 にんじん,だいこん,ねぎ キャベツ,ピーマン	627 23.0

※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)