

6月のこんだてひょう

令和7年度

令和7年5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 / 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	
2 月	牛乳 チリビーンズライス <small>だいこん</small> ★大根とベーコンのスープ <small>くだもの かんきつかわちばんかん</small> 果物(柑橘:河内晩柑)	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 大豆, ベーコン	米, 乳なしマーガリン, なたね油, 三温糖, かたくり粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト, <u>だいこん</u> , セロリー, パセリ	626 22.4
3 火	牛乳 ★ <small>ごもく</small> 五目つけうどん <small>にしよく あ</small> ちくわの二色揚げ <small>れいとう</small> 冷凍みかん	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 焼き竹輪, あおのり	冷凍うどん, なたね油, 小麦粉	にんじん, はくさい, <u>こまつな</u> , ねぎ, 干し椎茸, 冷凍みかん	708 24.9
4 水	牛乳 <small>は くち けんこうしゅうかんこんだて</small> 〈歯と口の健康週間献立〉 かむわかめ <small>はん</small> ご飯 <small>はん や</small> 焼きししゃも <small>いなか</small> 田舎きんぴら <small>とんじる</small> 豚汁	牛乳, かむわかめ ししゃも, 豚肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, なたね油, こんにやく, 三温糖, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	597 24.8
5 木	牛乳 ご飯 <small>はん</small> ★カレー肉じゃが <small>にく</small> 豆腐のみそ汁 <small>とうふ</small>	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 揚げボール, 木綿豆腐, 生わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, こんにやく, じゃがいも, なたね油, 三温糖	<u>玉葱</u> , <u>にんじん</u> , さやいんげん, ねぎ	635 23.9
6 金	牛乳 チャーハン チンゲン菜 <small>さい</small> のスープ パンチビーンズ	牛乳, 豚肉, なたね油, 鶏肉, 大豆	米, なたね油, ごま油, かたくり粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉 葱, にんじん, さやいんげん, チンゲンツアイ, もやし	561 23.2
9 月	牛乳 ★チキンピラフ ★せん切り野菜 <small>ぎ やさい</small> のスープ ★お野菜マフィン <small>やさい</small>	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豆乳, 卵, ピザチーズ	米, 乳なしマーガリン, なたね油, 上白糖, 小麦粉	とうもろこし, <u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , さやいんげん, キヤベツ, セロリー, ほうれんそう, かぼちゃ, <u>ミニトマト</u>	624 20.0
10 火	牛乳 マーガリンパン <small>しるみざかな</small> ★白身魚のプロバンス風 <small>ふう</small> ★キャベツとコーンのソテー <small>ふう</small> ポテトスープ	牛乳, メルルーサ, 豚肉	マーガリンパン, かたくり粉, なたね油, 三温糖, 米粉, 乳なしマーガリン, じゃがいも	<u>玉葱</u> , <u>にんにく</u> , <u>セロリー</u> , <u>トマト</u> , <u>ズッキーニ</u> , <u>パセリ</u> , <u>キャベツ</u> , <u>にんじん</u> , とうもろこし	589 25.4
11 水	牛乳 <small>にゅうばいこんだて</small> 〈入梅献立〉 こぎつね <small>はん</small> ご飯 <small>はん</small> いわしのつみれ汁 <small>じる</small> 大豆のかりんとう <small>だいず</small>	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, いわしすり身, 赤みそ, 大豆, きな粉	米, なたね油, 三温糖, パン粉, かたくり粉, こんにやく, 黒砂糖	にんじん, しょうが, ねぎ, だいこん	610 25.9
12 木	牛乳 ★おろしスパゲッティー ★ボイル野菜 <small>やさい</small> 果物 <small>くだもの</small> (ティーダパイ)	牛乳, ツナ, 刻みのり	スパゲッティーフーフ, オリーブ油, 三温糖, かたくり粉, なたね油	にんにく, <u>だいこん</u> , <u>キャベツ</u> , もやし, <u>きゅうり</u> , <u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , <u>ティーダパイ</u>	592 23.5
13 金	牛乳 中華まぜご飯 <small>ちゅうか</small> 豆腐の中華風煮込み <small>はん</small> わかめスープ <small>とうふ</small>	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 木綿豆腐, 生わかめ	米, 糸こんにやく, なたね油, 三温糖, ごま油, かたくり粉	干し椎茸, たけのこ, にんじん, はくさい, しょうが, にんにく, にら, ねぎ, 玉葱	573 25.4
16 月	ジュア ★小松菜入りチキンクリームライス <small>こまつない</small> ★オクラのサラダ ★ペイザンヌスープ	ジュア, 鶏肉, 調製豆乳, 調理牛乳, 生クリーム, ベーコン	米, 乳なしマーガリン, なたね油, 小麦粉, 三温糖, じゃがいも	<u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , <u>ぶなしめじ</u> , <u>こまつな</u> , <u>キャベツ</u> , <u>もやし</u> , <u>きゅうり</u> , <u>オクラ</u>	555 16.7
17 火	牛乳 ★マーボーなす丼 <small>どん</small> ★わかたまスープ <small>くだもの</small> 果物(メロン)	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 卵 八丁みそ, 生わかめ 木綿豆腐	米, なたね油, かたくり粉, ごま油	<u>にんにく</u> , しょうが, <u>玉葱</u> , <u>にんじん</u> , たけのこ, <u>なす</u> , <u>にら</u> , 干し椎茸, ねぎ, <u>こまつな</u> , <u>メロン</u>	630 26.0
18 水	牛乳 ご飯 <small>はん</small> さばの三味焼き <small>さんみ</small> 白菜のおひたし <small>はくさい</small> ばち汁(兵庫県) <small>じる ひょうごけん</small>	牛乳, さば, 白みそ, おかか, 油揚げ	米, 三温糖, なたね油, 白いりごま, 乾そうめん	しょうが, ねぎ, はくさい, もやし, <u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , 干し椎茸, 葉ねぎ	567 25.9
19 木	牛乳 <small>しよく びこんだて</small> 〈食育の日献立〉 コッペパン <small>てづく</small> ★手作りルバーブジャム <small>まめ</small> ★豆のトマトシチュー ★パリパリサラダ	牛乳, 豚肉, 大豆, ひよこまめ	コッペパン, 上白糖, なたね油, 小麦粉, ワンタンの皮	<u>ルバーブ</u> , しょうが, <u>にんにく</u> , <u>玉葱</u> , <u>にんじん</u> , <u>トマト</u> , <u>キャベツ</u> , <u>もやし</u>	657 24.1
20 金	牛乳 <small>おきなわけんこんだて</small> 〈沖縄県献立〉 ししじゅうしい ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ	牛乳, 豚肉, 卵, 木綿豆腐, おかか, かまぼこ, 白みそ	米, なたね油, 三温糖, 板こんにやく	しょうが, しょうが, <u>にがうり</u> , <u>にんじん</u> , <u>青ピーマン</u> , <u>赤ピーマン</u> , 干し椎茸	598 29.5
24 火	牛乳 パインパン ★なすのミートグラタン ★キャベツのスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, ピザチーズ	パインパン, ペンネ, なたね油	<u>にんにく</u> , <u>玉葱</u> , <u>にんじん</u> , <u>なす</u> , <u>パセリ</u> , <u>セロリー</u> , <u>キャベツ</u> , <u>もやし</u>	611 26.3
25 水	牛乳 ★コーンピラフ ★ミネストローネ <small>くだもの かんきつ</small> 果物(柑橘:バレンシアオレンジ)	牛乳, 鶏肉, 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, 三温糖	とうもろこし, <u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , さやいんげん, <u>にんにく</u> , <u>セロリー</u> , <u>トマト</u> , <u>黄トマト</u> , <u>キャベツ</u> , <u>オレンジ</u>	560 17.2
26 木	牛乳 ご飯 <small>はん</small> きびなごのから揚げ <small>あ</small> ★キャベツのおかか炒め <small>いた</small> ★じゃがいものみそ汁 <small>しる</small>	牛乳, きびなご, おかか, 生わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, かたくり粉, 米粉, なたね油, <u>じゃがいも</u>	しょうが, <u>にんにく</u> , <u>キャベツ</u> , <u>にんじん</u> , <u>玉葱</u> , ねぎ	561 20.1
27 金	牛乳 ★チンジャオロース丼 <small>どん</small> ★いかときゅうりの炒め物 <small>いた もの</small> ★白菜のスープ <small>はくさい</small>	牛乳, 豚肉, いか, 鶏肉	米, なたね油, 三温糖, ごま油, かたくり粉	<u>にんにく</u> , しょうが, <u>にんじん</u> , <u>青ピーマン</u> , <u>赤ピーマン</u> , たけのこ, <u>もやし</u> , <u>きゅうり</u> , はくさい, <u>にら</u>	570 27.2
30 月	牛乳 鶏飯 <small>けいはん</small> (鹿児島県) <small>かごしまけん</small> とうがんの煮物 <small>にもの</small> レモンゼリー	牛乳, 鶏肉, 卵, 刻みのり, 揚げボール	米, なたね油, 三温糖, かたくり粉, ゼリー	干し椎茸, 葉ねぎ, とうがん, <u>にんじん</u> , <u>さやいんげん</u>	562 26.8

※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)

今月の献立から

- 6/10(火) 白身魚のプロバンス風
プロバンス風とは、フランスのプロバンス地方の料理のことです。その料理の特徴となるトマトやにんにくを使って作ります。揚げた白身魚に、にんにくやズッキーニなどが入ったトマトソースをかけて食べます。
- 6/19(木) 手作りルバーブジャム
小金井市でとれるルバーブを使って、ジャムを作ります。ルバーブはシベリアが原産の野菜です。加熱をするととろみが出るので、ジャム作りの初心者でも作りやすい野菜です。りんごジャムのような味わいです。