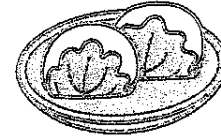


5月よていいこんだてひょう



小金井市立本町小学校

令和4年度

日	献立名	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	たんぱく質 たんぱく質 脂質		
2月	ぎゅうにゅう あぶらふどん じゃがいものみそしる れいとうみかん	たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごめ せんだいふ きさとう かたくりこ じゃがいも	いとみつば こねぎ たまねぎ ねぎ れいとうみかん	626 kcal 22.0 g 2.2 g	
6金	ぎゅうにゅう むぎごはん ししやものなんばんづけ じゃがいものきんぴら おおびら	とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう ししやも	ごめ おしむぎ かたくりこ きさとう じゃがいも こんにやく	ごめあぶら なたねあぶら ごまあぶら ごま	611 kcal 25.2 g 2.2 g	
9月	ぎゅうにゅう わふうスープスパゲティ ひよこまめサラダ ヨーグルト	ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう きさみのり ヨーグルト	スパゲッティ さとう	オリーブオイ ル	にんじん	672 kcal 22.5 g 2.4 g
10火	ぎゅうにゅう ごはん さばのさいきょうやき きりぼしだいこんのもの けんちんじる	さば さいきょう みそ さつま あげ あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごめ きさとう こんにやく じゃがいも	ごめあぶら ごまあぶら	にんじん	675 kcal 28.3 g 2.0 g
11水	ぎゅうにゅう とうふのごもくにどん こじる(群馬県)	とうふ ぶたにく だいず とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	ごめ きさとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	ごめあぶら	にんじん ごまつな	643 kcal 25.8 g 2.3 g
12木	ぎゅうにゅう たけのこごはん さわらのこうみやき にびたし おだんこじる	あぶらあげ さわら とりにく	ぎゅうにゅう	ごめ きさとう しらたまだん ご	ごめあぶら	さやえんどう ごまつな にんじん こねぎ	633 kcal 28.7 g 2.5 g
13金	ぎゅうにゅう はっぽうめん パンチビーンズ みしょうかん	ぶたにく うずらのたま ご いか えび だいず	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん かたくりこ じゃがいも	ごめあぶら なたねあぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンさい	640 kcal 27.5 g 2.2 g
16月	ぎゅうにゅう ごはん いかのおうごんやき キムチいため みそしる	いか ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごめ	ごめあぶら	しょうが はくさいキムチ キャベツ ねぎ えのき	602 kcal 26.8 g 2.3 g
17火	ぎゅうにゅう ミルクパン ポテトのミートソースやき ジュリアンスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ピザチーズ	ミルクパン じゃがいも マカロニ	ごめあぶら	にんじん トマト ピーマン パセリ	632 kcal 26.6 g 2.9 g
18水	ぎゅうにゅう カレーピラフのホワイトソースかけ サウピカンサラダ	とりにく ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	ごめ ごむぎこ じゃがいも	ごめあぶら バター なたねあぶら	にんじん パセリ ごまつな	648 kcal 18.7 g 1.5 g
19木	ぎゅうにゅう はいがごはん あじフライ きゅうりのちゅうかあえ かぶのスープ	あじ とりにく	ぎゅうにゅう	ごめ はいがまい パンこ ごむぎこ きさとう	ごめあぶら なたねあぶら ごまあぶら	にんじん かぶのは	607 kcal 23.8 g 1.9 g

日	献立名	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	たんぱく質 たんぱく質 脂質		
20金	ぎゅうにゅう ごもくチャーハン ワントンスープ ひゅうがなつ	やきぶた なると たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ごめ おしむぎ きさとう ワントンのかわ	ごめあぶら ごまあぶら	にんじん ごまつな	567 kcal 21.0 g 2.2 g
23月	ぎゅうにゅう きのことベーコンのピラフ コーンチャウダー レモンゼリー	ベーコン ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ごめ おしむぎ じゃがいも ごむぎこ	ごめあぶら	にんじん パセリ	657 kcal 19.3 g 2.4 g
24火	ぎゅうにゅう ガーリックトースト ポークシチュー さっぱりサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうパン じゃがいも ごむぎこ きさとう	ごめあぶら バター	パセリ にんじん	575 kcal 20.7 g 2.6 g
25水	ぎゅうにゅう チリビーンズライス じゃこやさい	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	ごめ きさとう	ごめあぶら なたねあぶら	にんじん トマト	632 kcal 23.6 g 1.7 g
26木	ぎゅうにゅう もちもちげんまいごはん ひじきのふりかけ じゃがいものそぼろに かきたまじる	おかか とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	ごめ げんまい きさとう じゃがいも こんにやく かたくりこ	ごめあぶら ごま	にんじん さやいんげん ほうれんそう	603 kcal 23.7 g 2.3 g
27金	ぎゅうにゅう セサミパン さけフライ コールスローサラダ レタスのスープ	さけ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごむぎこ パンこ きさとう	ごめあぶら なたねあぶら	にんじん パセリ	629 kcal 29.5 g 2.5 g
30月	ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ くきわかめとツナのいためもの ごまつなのみそしる	さば ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ごめ かたくりこ	ごめあぶら なたねあぶら	にんじん ごまつな	625 kcal 26.4 g 2.0 g
31火	ぎゅうにゅう マーボーどん チンゲンサイとたまごのスープ ブラム	ぶたにく とうふ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ごめ きさとう かたくりこ	ごめあぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	643 kcal 26.3 g 2.3 g

* 材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
 * 栄養表示は中学年のものです。低学年は×0.8倍、高学年は×1.2倍が目安です。
 * 小金井市の学校給食の食材の放射性物質に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

給食費引き落としのお知らせ

4・5月分給食費の引き落としをさせていただきます。
 残高のご確認をお願いします。

5月17日(火)

1年生 6,168円 2年生 8,738円
 3・4年生 9,452円 5・6年生 10,132円

