



# 6月よていこんだてひよう

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		1食分 たんぱく質 脂質
1水	ぎゅうにゆう ごはん さわらのさんみき こんにやくのきんぴら ぶたじる	さわら ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう	こめ さとう こんにやく じゃがいも	ごま こめあぶら	にんじん ピーマン	しょうが ねぎ だいこん ごぼう	603 kcal 26.4 g 18.3 g
2木	ぎゅうにゆう ピザドッグ ポトフ れいとうもも	ベーコン ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゆう ピザチーズ	コッペパン じゃがいも	オリーブオイル こめあぶら	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ しょうが れいとうもも	605 kcal 23.3 g 25.3 g
3金	ぎゅうにゆう ごはん カリカリジャコのみかけ あつあげとだいこんのもの しらたまスープ	とりにく なまあげ とりにく たまご	ぎゅうにゆう ちりめんじゃこ	こめ さとう かたくりこ しらたまだんご	ごま オリーブオイル こめあぶら	あおじそ にんじん いんげん ほうれんそう	にんにく しょうが だいこん たまねぎ	640 kcal 24.1 g 19.4 g
6月	ぎゅうにゆう ごはん いかのチリソース もやしとわかめのごまじょうゆ ちゅうかコーンスープ	いか とりにく たまご	ぎゅうにゆう わかめ	こめ かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	ごまつな ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ もやし とうもろこし たまねぎ	630 kcal 25.9 g 17.5 g
7火	ぎゅうにゆう ピーンズドライカレー ひじきとコーンのサラダ	ぶたにく だいず いんげんまめ	ぎゅうにゆう ちりめんじゃこ ひじき	こめ さとう こむぎこ	こめあぶら	にんじん トマト みずな	にんにく しょうが たまねぎ だいこん とうもろこし	639 kcal 22.6 g 19.4 g
8水	ぎゅうにゆう ジャージャーめん いもとだいずのりしお	ぶたにく はちみつ みそ だいず	ぎゅうにゆう あおのり	ちゅうかめん さとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	にんじん	ねぎ、たまねぎ、 たけのこ にんにく しょうが しいたけ もやし きゅうり	662 kcal 26.5 g 27.2 g
9木	ぎゅうにゆう レタスチャーハン はるさめスープ あじさいゼリー	ウィンナー たまご ぶたにく	ぎゅうにゆう	こめ おむぎ さとう はるさめ ゼリー	こめあぶら ごまあぶら	にんじん	レタス ねぎ エリンギ しょうが もやし しいたけ はくさい	601 kcal 19.9 g 21.1 g
10金	ぎゅうにゆう ごはん いわしのうめに もやしのため だいこんのさっぱりスープ	いわし ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう	こめ さとう かたくりこ	こめあぶら	にんじん いとみつば	しょうが うめぼし もやし だいこん セロリー	572 kcal 25.0 g 15.1 g
13月	ぎゅうにゆう ごはん さけのあおじそフライ きりぼしだいこんのもの ぐだくさんじる	さけ みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゆう	こめ こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら	あおじそ にんじん ごまつな	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ えのき	643 kcal 26.5 g 17.9 g
14火	ぎゅうにゆう わかめごはん とりちゃんやき じゃがいもみそじる	とりにく みそ	ぎゅうにゆう	こめ はいがまい さとう かたくりこ じゃがいも	ごま こめあぶら	にら ごまつな	キャベツ もやし たまねぎ にんにく しょうが	601 kcal 23.7 g 17.7 g
15水	ぎゅうにゆう ソフトフランスパン ミートボールシチュー コールスローサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゆう	ソフトフランス パン パンこ かたくりこ じゃがいも さとう こむぎこ	こめあぶら	にんじん	しょうが たまねぎ、ねぎ にんにく グリーンピース セロリー キャベツ とうもろこし	592 kcal 21.2 g 24.5 g
16木	ぎゅうにゆう ごもとりめし ぶたにくとだいこんのいために とうふとたまごのすましじる	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゆう	こめ こんにやく さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう しいたけ たまねぎ だいこん ねぎ	622 kcal 24.4 g 24.8 g
17金	ぎゅうにゆう メキシカンライス ABCココロスープ こだますいか	とりにく ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゆう					576 kcal 18.1 g 16.7 g
20月	ぎゅうにゆう むぎごはん キムチとうふ のりとたまごのスープ	ぶたにく とうふ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゆう やきのり	こめ おむぎ かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	にら にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ はくさい ねぎ にんにく しょうが たまねぎ	616 kcal 27.6 g 22.8 g
21火	ぎゅうにゆう くるごとうパン さかなのラビコットソース こふきいも マカロニスープ	メルルーサ ベーコン	ぎゅうにゆう	かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	こめあぶら オリーブオイル	トマト パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ セロリー しょうが	551 kcal 22.0 g 21.7 g
22水	ぎゅうにゆう ターメリックライス チリコンカン なんでもせんぎりサラダ	だいず ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゆう	こめ おむぎ じゃがいも さとう	バター こめあぶら	にんじん ピーマン トマト ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリー とうもろこし だいこん きゅうり、レモン	565 kcal 18.3 g 17.8 g
23木	ぎゅうにゆう チンジャオロースどん あおなとコーンのスープ	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゆう	こめ おむぎ かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ しいたけ はくさい、だいこん とうもろこし	596 kcal 25.4 g 18.5 g
24金	ぎゅうにゆう しんしょうがとあぶらあげのごはん さばのしおやき だいこんおろし じゃがもちボールのみそじる	とりにく あぶらあげ さば みそ	ぎゅうにゆう	こめ さとう じゃがいも	こめあぶら	にんじん きやえんどう ごまつな	しょうが だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	596 kcal 25.8 g 22.5 g
27月	ぎゅうにゆう スパゲティナポリタン ハニーマスタードサラダ ルバーブジャムヨーグルト	ぶたにく ウィンナー ロースハム いんげんまめ	ぎゅうにゆう こなチーズ ヨーグルト	スパゲティ はちみつ さとう	こめあぶら オリーブオイル	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり ルバーブ レモン	579 kcal 24.0 g 21.8 g
28火	ぎゅうにゆう ごはん かんこくのり かんこくふうにくじゃが とうふとねぎのみそじる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	こめ さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	にんじん こねぎ ごまつな	にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	642 kcal 25.9 g 16.2 g
29水	ぎゅうにゆう シナモントースト かぼちゃのクリームに バレンシアオレンジ	とりにく	ぎゅうにゆう なまクリーム	しょくパン グラニューとう こむぎこ	マーガリン こめあぶら バター	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ねぎ しょうが オレンジ	610 kcal 18.7 g 28.0 g
30木	ぎゅうにゆう しじゅうしい ゴーヤチャンプル むしとうもろこし	ぶたにく とうふ たまご おかか	ぎゅうにゆう きざみこぶ	こめ さとう	こめあぶら ごま	にんじん	しょうが にがり キャベツ たまねぎ とうもろこし	634 kcal 29.0 g 26.8 g

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

\* 栄養表示は中学年のもので、低学年は×0.8倍、高学年は×1.2倍が目安です。

\* 今月の小金井市産の地場産物は、玉ねぎ・キャベツ・小松菜・大根・きゅうり・トマト・ルバーブ・とうもろこし・はちみつを使用する予定です。

\* 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御覧ください。

**給食費引き落としのお知らせ**

6月分給食費の引き落としをさせていただきます。

残高の御確認をお願いします。

6月17日(金)

1・2年生 4,369円 3・4年生 4,726円

5・6年生 5,066円