

5月 献立予定表

令和6年

小金井市立南中学校

日	主食	牛乳	おかず	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人分 たんぱく質
1水	しょうゆけんちんうどん	○	莖わかめのいため物 リクエストデザート	牛乳、鶏肉、豚肉、 くきわかめ、たまご、 おから、調製豆乳	冷凍うどん、なたね油、 さといも、板こんにやく、ごま油、 小麦粉、マーガリン、上白糖、粉糖	にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、こまつな、もやし	752 kcal 24.1 g
2木	★こどもの日献立★ 中華風おこわ	○	ワンタンスープ 大豆入り大学芋	牛乳、焼き豚、鶏肉、 大豆(国産、乾)	もち米、米、なたね油、ごま油、 ワンタンの皮、かたくり粉、 さつまいも、三温糖、水あめ、 黒いりごま	しいたけ、とうもろこし(冷凍)、 にんじん、たけのこ、グリーンピース キャベツ、こまつな、 もやし、ねぎ、しょうが	795 kcal 24.2 g
7火	五目とりめし	○	干草焼き 田舎汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、 たまご、木綿豆腐、 むきえび、生揚げ、 赤みそ、白みそ	米、もち米、なたね油、 糸こんにやく、三温糖、 板こんにやく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、グリーンピース、 ねぎ、しいたけ、ほうれんそう、 だいこん、こまつな	762 kcal 32.5 g
8水	わかめごはん	○	ししゃもの南蛮漬け 青大豆と大根の煮物 白玉入りみそ汁	牛乳、わかめ、ししゃも、 青大豆(国産、乾)、鶏肉、 さつまいも、木綿豆腐、 白みそ、赤みそ	米、はいが精米、かたくり粉、 なたね油、ごま油、 三温糖、冷凍白玉	ねぎ、だいこん、 にんじん、こまつな	797 kcal 29.4 g
9木	ブルコギ丼	○	中華たまごスープ 冷凍みかん	牛乳、豚肉、 鶏肉、たまご	米、はいが精米、なたね油、 ごま油、三温糖、白いりごま、 かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、もやし、にら、 にんにく、しょうが、りんご、 えのきたけ、チンゲンツァイ、 ねぎ、冷凍みかん	827 kcal 29.2 g
10金	ごはん	○	さばの香味焼き じゃがいものピリ辛いため みそ汁	牛乳、さば、豚肉、 木綿豆腐、油揚げ、 赤みそ、白みそ	米、三温糖、ごま油、白いりごま、 糸こんにやく、なたね油、 じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、 さやいんげん、だいこん、 えのきたけ、こまつな、ねぎ	819 kcal 33.4 g
13月	ビビンバ	○	五目スープ ヨーグルト	牛乳、豚肉、油揚げ、 たまご、鶏肉、 なると、ヨーグルト	米、はいが精米、ごま油、 三温糖、なたね油	しょうが、にんにく、もやし、 にんじん、ほうれんそう、 えのきたけ、ねぎ、こまつな	756 kcal 33.6 g
14火	ごはん	○	さけのレモンペッパー焼き お芋とごぼうのごま和え いものおづけぱっと	牛乳、さけ、豚肉、 赤みそ、白みそ	米、オリーブ油、さといも、 さつまいも、なたね油、三温糖、 白いりごま、白すりごま、ごま油 じゃがいも、かたくり粉	にんにく、レモン(果汁)、ごぼう、 にんじん、キャベツ、 えのきたけ、ねぎ、こまつな	810 kcal 31.2 g
15水	マーボー豆腐丼	○	キャベツとたまごのスープ 美生柑	牛乳、豚肉、木綿豆腐、 大豆(国産、乾)、赤みそ、 鶏肉、たまご	米、なたね油、 ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にら、しいたけ、ねぎ、にんじん、 ほうれんそう、キャベツ、美生柑	791 kcal 31.9 g
16木	黒砂糖パン	○	ナスとポテトのミートグラタン ツナサラダ	牛乳、鶏肉、調理牛乳、 いんげんまめ(乾)、 ピザチーズ、わかめ、ツナ	オリーブ油、小麦粉、なたね油、 有塩バター、じゃがいも、 ごま油、三温糖	にんにく、しょうが、セロリー、 玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、なす、 パセリ、キャベツ、もやし	885 kcal 32.9 g
17金	ごはん	○	あじフライ 野菜炒め とり団子みそ汁	牛乳、あじ、鶏肉、 はんぺん、たまご、 赤みそ、白みそ	米、小麦粉、パン粉(乾燥)、 パン粉(生)、なたね油、 かたくり粉	キャベツ、もやし、にんじん、 にら、にんにく、しょうが、 玉ねぎ、だいこん、えのきたけ、 ねぎ、こまつな	780 kcal 32.1 g
20月	ごはん	○	キムチ肉じゃが 中華スープ	牛乳、豚肉、 鶏肉、なると	米、ごま油、糸こんにやく、 じゃがいも、白いりごま、 三温糖	玉ねぎ、にんじん、 はくさい(キムチ漬け)、にら、 えのきたけ、もやし、こまつな、 ねぎ、しょうが	758 kcal 27.2 g
21火	スパゲティ ナポリタン	○	ひよこ豆のイタリアンサラダ にんじんマフィン	牛乳、豚肉、ウィンナー ひよこまめ(乾)、たまご	スパゲッティオリーブ油、 かたくり粉、じゃがいも、なたね油 三温糖、小麦粉、上白糖、 マーガリン、粉糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 青ピーマン、マッシュルーム、 キャベツ、もやし、パセリ	795 kcal 26.6 g
22水	★宮城県★ あぶらひ丼	○	芋煮汁 甘夏	牛乳、鶏肉、たまご、 豚肉、赤みそ、白みそ	米、はいが精米、あぶらひ、 三温糖、かたくり粉、 板こんにやく、さといも	玉ねぎ、にんじん、糸みつば、 ごぼう、えのきたけ、ねぎ、 こまつな、甘夏みかん	781 kcal 30.3 g
23木	カレーライス	○	コーンと野菜のサラダ	牛乳、豚肉、 ちりめんじゃこ	米、なたね油、じゃがいも、 小麦粉、はちみつ、 白いりごま、三温糖	にんにく、しょうが、セロリー、 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 とうもろこし(冷凍)、きゅうり	786 kcal 21.3 g
24金	★和食の日★ お茶漬け	○	魚の包み揚げ 筑前煮 冷凍みかん	牛乳、さけ、 スライスチーズ、 鶏肉	米、玄米、春巻きの皮、小麦粉、 なたね油、ごま油、板こんにやく、 さといも、三温糖	梅干し、万能ねぎ、しょうが、 しそ葉、ごぼう、にんじん、 たけのこ、丸干ししいたけ、 さやいんげん、みかん	747 kcal 26.2 g
28火	コッペパン	○	焼きウィンナー ゆで野菜 豆入りスパイシーポテト レモンゼリー	牛乳、ウィンナー、 大豆(国産、乾)	コッペパン、かたくり粉、 じゃがいも、なたね油、 レモンゼリー	キャベツ、にんじん、パセリ	816 kcal 29.4 g
29水	ごはん	○	さばの梅みそ焼き キャベツのおひたし にらたま汁	牛乳、さば、赤みそ、 おから、木綿豆腐、たまご	米、三温糖、なたね油、 かたくり粉	ねり梅、キャベツ、もやし、 にんじん、えのきたけ、 ねぎ、にら	750 kcal 34.8 g
30木	ホイコーロー丼	○	春雨スープ メロン	牛乳、豚肉、 鶏肉	米、はいが精米、なたね油、 かたくり粉、緑豆はるさめ、 ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、青ピーマン、ねぎ、 はくさい、もやし、えのきたけ、 こまつな、メロン	766 kcal 22.7 g
31金	ごはん	○	いかと大豆のかりん揚げ 青菜の煮びたし みそ汁	牛乳、いか、大豆(国産、乾)、 木綿豆腐、油揚げ、 赤みそ、白みそ	米、かたくり粉、米粉、なたね油、 三温糖、白いりごま	しょうが、キャベツ、 こまつな、にんじん、 えのきたけ、玉ねぎ	791 kcal 31.3 g

* 食材の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

* 使用した食品の産地につきましては、小金井市のホームページをご覧ください。

* 今月は、小金井産の玉ねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、はちみつを給食に使用する予定です。

お知らせ
●給食当番は、衛生管理のためマスクの着用をお願いします。
●令和6年度最初の給食費の引き落としは6月5日(水)です。4.5.6月分(16,348円)を一括で引き落としします。口座残高をお確かめの上、前日までにご入金をお願いいたします。なお、就学援助を申請されたご家庭も、認定が確認されるまでは給食費の引き落としを行います。

<今月の給食目標>
朝食もしっかり食べよう