

6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
3月	イエローライス	○	大豆といものり塩風味わかめサラダ	牛乳,鶏肉,大豆(国産,乾) あおのり,わかめ, ちりめんじゃこ	米,なたね油,かたくり粉, じゃがいも,白いりごま, ごま油,三温糖	あんずジャム,玉ねぎ,にんじん, パセリ,マッシュルーム, しょうが,ねぎ,キャベツ,だいこん きゅうり,とうもろこし(冷凍)	768 kcal 26.1 g
4火	★かみかみごはん★  ごはん 	○	いかの唐揚げ こんにゃくのピリ辛いため ばち汁(兵庫)	牛乳,いか, 豚ばらコマ, 鶏肉,油揚げ	米,かたくり粉,米粉,なたね油, ごま油,板こんにゃく,三温糖, 白いりごま,そうめん(乾)	にんにく,にんじん, さやいんげん,玉ねぎ, えのきたけ,万能ねぎ	819 kcal 32.5 g
5水	中華丼	○	チンゲンサイと豆腐のスープ 冷凍みかん	牛乳,豚肉,いか, むきえび,うずら卵(水煮), 鶏肉,木綿豆腐	米,はいが精米,なたね油, ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,たけのこ(水煮), はくさい,しいたけ,こまつな, チンゲンサイ,ねぎ,えのきたけ, 冷凍みかん	782 kcal 30.2 g
6木	和風スープ スパゲティー	○	大豆入りゆで野菜 スイートポテト	牛乳,ベーコン, 大豆(国産,乾), 生クリーム,豆乳	スパゲッティ,オリーブ油, なたね油,三温糖,さつまいも, 有塩バター,上白糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん, えのきたけ,しめじ, マッシュルーム,えだまめ(冷凍), とうもろこし(冷凍),キャベツ, きゅうり,もやし	790 kcal 23.2 g
7金	親子丼	○	みそけんちん汁	牛乳,鶏肉,凍り豆腐, たまご,木綿豆腐, 赤みそ,白みそ	米,はいが精米,なたね油, 三温糖,かたくり粉,ごま油, さといも,板こんにゃく	玉ねぎ,にんじん,糸みつば, だいこん,ごぼう, ねぎ,こまつな	787 kcal 30.6 g
10月	★入梅献立★ 梅ごはん	○	いわしフライ 野菜いため みそ汁	牛乳,いわし,豚肉, 木綿豆腐,油揚げ, 赤みそ,白みそ	米,はいが精米, 小麦粉,パン粉(乾燥), パン粉(生),なたね油	梅(塩漬),にんじん,玉ねぎ キャベツ,もやし, 青ピーマン,こまつな	832 kcal 31.9 g
11火	小金井産はちみつ トースト	○	ミートボールシチュー ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳,鶏肉,豚肉,鶏ささ身, 大豆(国産,乾), ひじき	食パン,マーガリン,はちみつ, 上白糖,かたくり粉,なたね油, じゃがいも,小麦粉,三温糖	しょうが,にんじん,玉ねぎ, マッシュルーム,にんにく, パセリ,もやし,ほうれんそう, きゅうり	793 kcal 29.2 g
14金	ごはん	○	ジャンボぎょうざ ナムル ビーフンスープ	牛乳,豚肉,鶏肉	米,ぎょうざの皮,ごま油, 小麦粉,なたね油, 白いりごま,ビーフン	キャベツ,ねぎ,玉ねぎ,にら, にんにく,しょうが,もやし, にんじん,こまつな, えのきたけ,はくさい	748 kcal 25.2 g
17月	キムタクごはん	○	あじのつみれ入りみそ汁 あじさいゼリー	牛乳,豚肉,ベーコン, あじのすりみ,鶏肉, はんぺん,たまご, 赤みそ,白みそ	米,なたね油,ごま油, かたくり粉,ブドウゼリー, レモンゼリー,サイダーゼリー	はくさい(キムチ漬),つぼ漬, しょうが,にんじん,だいこん, はくさい,ねぎ,こまつな, えのきたけ	785 kcal 24.5 g
18火	ごはん	○	さばの塩こうじ焼き じゃがいもと昆布のきんぴら 豆腐とほうれん草のみそ汁	牛乳,さば,豚肉,こんぶ, 絹ごし豆腐,油揚げ, 赤みそ,白みそ	米,塩こうじ,なたね油, ごま油,糸こんにゃく, じゃがいも,三温糖	にんにく(りん茎),しょうが,にんじ ん,ねぎ,ほうれんそう	833 kcal 32.8 g
19水	★小金井産野菜献立★ マーボーナス丼	○	トマトとたまごのスープ	牛乳,鶏肉,木綿豆腐, 大豆(国産,乾),赤みそ, 鶏肉,たまご	米,はいが精米,なたね油, ごま油,かたくり粉	なす,にんにく,しょうが, 玉ねぎ,にんじん,しいたけ, にら,ねぎ,トマト,こまつな	751 kcal 27.8 g
20木	★本に出てくる料理★ リクエストの主食	○	バターチキンカレー さつまいものパリパリサラダ 冷凍みかん	牛乳,鶏肉, ヨーグルト, 生クリーム	ナン,なたね油,三温糖, はちみつ,有塩バター, さつまいも,なたね油	玉ねぎ,しめじ,にんにく,キャベツ, しょうが,りんご,トマト缶詰, さやいんげん,とうもろこし(冷凍) きゅうり,にんじん,冷凍みかん	768 kcal 27.9 g
21金	ごはん	○	いかと大豆のチリソース 家常豆腐 しょうが香る野菜スープ	牛乳,大豆(国産,乾), 豚肉,生揚げ, いか,赤みそ	米,かたくり粉,米粉, なたね油,ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,ねぎ, にんじん,キャベツ,たけのこ(水煮), エリンギ,セロリー,玉ねぎ, だいこん,もやし,こまつな	823 kcal 32.9 g
24月	ごはん	○	さばのにんにくみそ焼き 豚肉と大根のいため煮 かきたま汁	牛乳,さば,白みそ, 豚肉,青大豆(国産,乾), 木綿豆腐,たまご	米,三温糖,ごま油, 白いりごま,なたね油, じゃがいも,かたくり粉	にんにく,ねぎ,玉ねぎ, にんじん,だいこん, えのきたけ,こまつな	847 kcal 34.7 g
25火	小金井産ナスの ミートソース スパゲティ	○	インディアンサラダ	牛乳,豚肉, 大豆(国産,乾),焼き竹輪	スパゲッティ,オリーブ油, なたね油,かたくり粉, じゃがいも,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, 青ピーマン,なす,トマトジュース, キャベツ,きゅうり	795 kcal 30.3 g
26水	★沖縄県献立★ ししじゅうしい	○	ゴーヤチャンプル もずくスープ 冷凍パイ	牛乳,豚肉,刻み昆布, ハム,木綿豆腐,たまご, おおか,もずく	米,もち米,ごま油, 三温糖,なたね油, 白いりごま	しょうが,にがうり,にんじん, もやし,ねぎ,こまつな, パイ	764 kcal 27.6 g
27木	ごはん	○	はたはたの唐揚げ 新じゃがのそぼろ煮 みそ汁	牛乳,はたはた,豚肉, 木綿豆腐,油揚げ, 赤みそ,白みそ	米,かたくり粉,なたね油, じゃがいも, 糸こんにゃく,三温糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ, たけのこ(水煮),しいたけ, 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	793 kcal 28.6 g
28金	小金井産小松菜 チャーハン	○	もやしときゅうりの和え物 ルバーブとブルーベリーのマフィン	牛乳,焼き豚, ウインナー,なると, たまご,豆乳	米,はいが精米,なたね油, ごま油,マーガリン,上白糖, 小麦粉,コーンスターチ	こまつな,にんじん,とうもろこし (冷凍),にんにく,きゅうり, もやし,ルバーブ,ブルーベリー, レモン(果汁,生)	787 kcal 22.6 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、はちみつ、ルバーブ、トマト
きゅうり、じゃがいも、なすを給食に使用する予定です。

<今月の給食目標>
食事の前に手洗いをする習慣を身につけよう

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。