令和6年度

6月　予定献立表

小金井市立東中学校

日	牛乳	主食	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	エネルギー たんぱく質
4 火	○	中華丼	のりしおポテト 冷凍みかん	牛乳,豚もも肉,むきえび いか,うずら卵,大豆 あおのり	米,なたね油,三温糖 ごま油,かたくり粉 じゃがいも	しょうが,にんにく,たけのこ 玉葱,にんじん,はくさい 丸干し椎茸,冷凍みかん	855 kcal 35.0 g
5 水	○	ごはん	いかのごまがらめ トッポギ 鶏肉とえのきのスープ	牛乳,いか,豚ばら肉 鶏もも肉,木綿豆腐	米,かたくり粉,米粉 なたね油,三温糖 白いりごま,トック	**★キャベツ　★こまつな** しょうが,はくさいキムチ漬け 玉葱,にんじん,えのきたけ	873 kcal 35.3 g
6 木	○	かけカレー南蛮	青菜としらすのおひたし 抹茶蒸しパン	牛乳,鶏もも肉,なると しらす干し かつお糸削り節,たまご	冷凍うどん,なたね油 かたくり粉,小麦粉 上白糖,有塩バター 甘納豆(あずき)	**★こまつな　★キャベツ** 玉葱,にんじん,ねぎ ほうれんそう	769 kcal 26.5 g
7 金	○	こざかなピラフ	カルシウム揚げ かきたま春雨スープ	牛乳,鶏もも肉 ちりめんじゃこ しらす干し,まぐろ缶詰 プロセスチーズ,ベーコン たまご	米,なたね油 ぎょうざの皮,パン粉 ノンエッグマヨネーズ かたくり粉 普通はるさめ(乾),ごま油	にんじん,玉葱,マッシュルーム 青ピーマン,しそ葉 ほうれんそう	792 kcal 27.0 g
10 月	○	☆**入梅献立**☆ カリカリうめごはん	いわしフライ きゃべつソテー うち豆汁	牛乳,いわし,たまご ポークハム,大豆,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,おおむぎ(押麦) 白いりごま,小麦粉 パン粉(生),パン粉(乾燥) なたね油	**★キャベツ　★こまつな** 梅(塩漬),梅びしお,にんじん もやし,だいこん,ごぼう ねぎ	814 kcal 31.5 g
11 火	○	ごはん	四川豆腐 中華コーンスープ 石垣島産ティーダパイン	牛乳,豚もも肉,木綿豆腐 鶏もも肉,たまご	米,なたね油,三温糖 かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん たけのこ,干し椎茸,ねぎ,にら とうもろこし缶詰 ほうれんそう,パイナップル	840 kcal 35.8 g
12 水	○	ミルクパン	手作り小金井市産ルバーブジャム フライドフィッシュ グリーンポテト イタリアンスープ	牛乳,メルルーサ あおのり,ベーコン 粉チーズ,たまご	ﾐﾙｸﾊﾟﾝ,グラニュー糖 かたくり粉,小麦粉 なたね油,じゃがいも パン粉(生)	**★ルバーブ　★こまつな** にんにく,にんじん,玉葱 とうもろこし,セロリー	763 kcal 33.5 g
13 木	○	かやくごはん	手作りがんも 大根おろし 豚汁	牛乳,鶏もも肉,油揚げ 鶏ひき肉,木綿豆腐 おから,干ひじき,たまご 豚もも肉,赤みそ,白みそ	米,糸こんにゃく,なたね油 三温糖,かたくり粉 じゃがいも,板こんにゃく	にんじん,たけのこ さやいんげん,生しいたけ ねぎ,だいこん,ごぼう	759 kcal 27.9 g
14 金	○	ごはん	韓国風肉じゃが えびと竹の子の中華炒め 小玉すいか	牛乳,豚もも肉,豚ひき肉 むきえび	米,三温糖,なたね油 じゃがいも,白すりごま 白いりごま,ごま油 ビーフン	**★こまつな** にんにく,にんじん,玉葱 たけのこ,葉ねぎ,小玉すいか	905 kcal 33.4 g
17 月	○	豚肉丼	昆布キャベツ ポテトだんご	牛乳,豚もも肉 刻み昆布	米,なたね油,三温糖 糸こんにゃく,じゃがいも プレミックス粉	**★キャベツ** 玉葱,ねぎ,糸みつば,きゅうり	875 kcal 28.8 g
18 火	○	☆**食育の日**☆ トマトスープスパゲティ	オクラサラダ 小金井市産ルバーブマドレーヌ	牛乳,豚もも肉,ベーコン むきえび,たまご,豆乳	スパゲティ,オリーブ油 なたね油,三温糖,小麦粉 有塩バター,上白糖	**★キャベツ　★ルバーブ** 玉葱,にんじん,ぶなしめじ マッシュルーム,にんにく トマト缶詰,パセリ,きゅうり オクラ	804 kcal 29.5 g
21 金	○	雑穀ごはん	きびなごのから揚げ 揚げじゃがのそぼろ煮 村雲汁	牛乳,きびなご,鶏ひき肉 さつま揚げ,木綿豆腐 たまご	米,あわ,きび,黒米 かたくり粉,米粉,なたね油 じゃがいも,糸こんにゃく 三温糖	**★こまつな** しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,さやいんげん,ねぎ	818 kcal 34.2 g
24 月	○	☆**小金井和食の日**☆ 豆腐めし **（群馬県の郷土料理）**	鯖の塩焼き 野菜のごま酢 じゃがもちボールのみそ汁	牛乳,鶏もも肉,木綿豆腐 さば,白みそ,赤みそ	米,なたね油,三温糖 上白糖,白いりごま じゃがもちボール	**★キャベツ　★こまつな** にんじん,ごぼう,ぶなしめじ もやし,とうもろこし だいこん,ねぎ	775 kcal 32.7 g
25 火	○	ココアパン	小金井市産なすとポテトのグラタン レタスとトマトのスープ さくらんぼ	牛乳,豚ひき肉 ピザチーズ,豚もも肉 ベーコン	**★じゃがいも** ココアパン,なたね油 三温糖,小麦粉 有塩バター	**★なす　★トマト** 玉葱,にんじん,にんにく トマト缶詰,レタス さくらんぼ	870 kcal 32.4 g
26 水	○	他人丼	けんちん汁 石垣島産ティーダパイン	牛乳,豚ばら肉,豚もも肉 たまご,鶏もも肉 木綿豆腐	米,なたね油,三温糖 さといも,板こんにゃく	玉葱,糸みつば,にんじん だいこん,ごぼう,ねぎ パイナップル	871 kcal 32.2 g
27 木	○	味噌ラーメン	サモサ バレンシアオレンジ	牛乳,豚ひき肉,赤みそ 白みそ,鶏ひき肉 まぐろ缶詰,いんげんまめ	**★じゃがいも** 蒸し中華めん,ごま油 なたね油,有塩バター かたくり粉,ぎょうざの皮	**★こまつな** にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,もやし,はくさい とうもろこし,ねぎ,青ピーマン バレンシアオレンジ	833 kcal 32.5 g
28 金	○	とうもろこしごはん	鶏肉のしょうが焼き 甘長唐辛子と野菜のカレー炒め トマトと卵の味噌汁	牛乳,鶏もも肉 ウィンナー,たまご 赤みそ,白みそ	**★じゃがいも** 米,なたね油,三温糖	**★とうもろこし　★キャベツ** **★甘長唐辛子　★トマト** しょうが,もやし にんじん,玉葱,えのきたけ	747 kcal 29.4 g

※食材料の変更により、献立を変更することがあります。
★印の食材は、小金井市産のものを使用します。

献立紹介　　地場野菜メニュー

6月12日(水)、18日(火)　小金井市産ルバーブ

ルバーブは、古くからヨーロッパで栽培されている野菜で、小金井市では多くの農家さんが栽培しています。
旬は6月から8月です。12日は、ルバーブのジャムを手作りします。
また、18日は手作りのルバーブジャムを生地の中に入れた、ルバーブマドレーヌを焼き上げます。

6月25日(火)　小金井市産なすとポテトのグラタン

小金井市産のなすとじゃがいもに、手作りのミートソースとホワイトソースをかけてオーブンで焼き上げます♪

お知らせ

今年度の給食費の引き落としは、6月より始まります。
6月5日（水）4・5・6月分　16,348円
前日までにご入金をお願いいたします。