

令和7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	
2月	○	あぶたま丼	けんちん汁 美生柑	牛乳, 鶏もも肉, たまご 油揚げ, 木綿豆腐	米, 三温糖, かたくり粉 さといも, 板こんにゃく なたね油	★だいこん 玉葱, さやいんげん, にんじん ごぼう, ねぎ, 美生柑		824 kcal 30.9 g	
3火	○	トマトスープスパゲティ	フレンチサラダ ルバーブマドレーヌ	牛乳, 豚もも肉, ベーコン むきえび, いか, 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	★ルバーブ ★きゅうり 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, キャベツ とうもろこし		799 kcal 29.1 g	
4水	○	☆虫歯予防デーかみかみメニュー☆ 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(生) ノンエッグマヨネーズ かたくり粉, 普通はるさめ 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		795 kcal 27.0 g	
5木	○	ごはん	魚のにんにくみそ焼き 高野豆腐の揚げ煮 かきたま汁	牛乳, さば, 白みそ 凍り豆腐, 鶏もも肉 木綿豆腐, たまご	米, 三温糖, ごま油 白いりごま, かたくり粉 なたね油	にんにく, ねぎ ほうれんそう		863 kcal 38.0 g	
6金	○	ごはん	四川豆腐 中華コーンスープ	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(クリーム) ほうれんそう		815 kcal 35.5 g	
11水	○	☆入梅献立☆ カリカリうめごはん	いわしフライ もやし炒め 味噌汁	牛乳, いわし, たまご 豚もも肉, 生揚げ, 赤みそ 白みそ, こんぶ	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	★こまつな 梅(塩漬), 梅びしお, もやし にんじん, キャベツ		809 kcal 32.8 g	
12木	○	手作りパン	ルバーブジャム チリコンカン パリパリゆで野菜	牛乳, 調理牛乳 いんげんまめ, 豚ひき肉 ベーコン	強力粉(1等), 上白糖 有塩バター, グラニュー糖 なたね油, 三温糖 ワンタンの皮	★ルバーブ ★きゅうり にんにく, 玉葱, にんじん エリンギ, パセリ, トマト缶詰 キャベツ		774 kcal 27.3 g	
13金	○	豚キムチ丼	きゃべつのおひたし ポテトだんご	牛乳, 豚もも肉, 油揚げ 赤みそ, 糸けずり	米, なたね油, かたくり粉 ごま油, 三温糖, じゃがいも プレミックス粉	にんにく, しょうが, 玉葱 にんじん, はくさいキムチ漬け はくさい, もやし, にら キャベツ		881 kcal 30.1 g	
16月	○	ゆかりごはん	きびなごのから揚げ 揚げじゃがのそぼろ煮 澄まし汁	牛乳, きびなご, 鶏ひき肉 さつま揚げ, 鶏もも肉	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	★だいこん ★こまつな ゆかり粉, しょうが, にんにく 玉葱, にんじん, さやいんげん		822 kcal 30.9 g	
17火	○	ココアパン	なすとポテトのグラタン レタスとトマトのスープ	牛乳, 豚ひき肉 ピザチーズ, 鶏もも肉 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 なたね油	★なす ★トマト 玉葱, にんじん, にんにく トマト缶, レタス		867 kcal 32.3 g	
18水	○	かけカレー南蛮	切り干し大根のピリ辛 抹茶蒸しパン	牛乳, 鶏もも肉, なんと たまご, 調理牛乳	冷凍うどん, なたね油 かたくり粉, ごま油, 三温糖 白いりごま, 小麦粉, 上白糖 有塩バター, 甘納豆	★こまつな 玉葱, にんじん, ねぎ 切干しだいこん		788 kcal 25.6 g	
19木	○	☆食育の日☆ とうもろこしごはん	鶏肉のしょうが焼き なすの味噌炒め トマトと卵の味噌汁	牛乳, 鶏もも肉, 豚ひき肉 赤みそ, たまご, 白みそ	★じゃがいも 米, なたね油, 三温糖 かたくり粉	★とうもろこし ★なす ★トマト しょうが, もやし, にんじん 玉葱, えのきたけ		787 kcal 31.4 g	
20金	○	チャーハン	白玉入り中華スープ カレービーンズ	牛乳, 豚もも肉, 豚ばら肉 なんと, たまご, 鶏もも肉 大豆	米, なたね油, ごま油 白玉団子, かたくり粉	ねぎ, にんじん, 玉葱 えのきたけ, チンゲンサイ セロリー, しょうが		764 kcal 29.1 g	
23月	○	カレーライス	和風サラダ	牛乳, 豚もも肉	★じゃがいも 米, なたね油 小麦粉, 有塩バター 上白糖, 白いりごま	★きゅうり 玉葱, にんじん, にんにく しょうが, りんご, セロリー キャベツ		786 kcal 21.6 g	
24火	○	☆小金井和食の日☆ 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	★じゃがいも 米, 糸こんにゃく, なたね油 三温糖, かたくり粉 板こんにゃく	★だいこん にんじん, たけのこ さやいんげん, 生しいたけ ねぎ, ごぼう		759 kcal 27.9 g	
25水	○	美唄のとりめし (北海道の郷土料理)	鯖の塩焼き もやしとわかめのごま醤油 味噌汁	牛乳, 鶏もも肉, さば わかめ, 油揚げ, 赤みそ 白みそ, こんぶ	米, おおむぎ, なたね油 三温糖, ごま油 白いりごま	★こまつな しょうが, 玉葱, もやし キャベツ		754 kcal 34.8 g	
26木	○	味噌ラーメン	スパイシーポテト バレンシアオレンジ	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ 白みそ	★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	★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 バレンシアオレンジ		771 kcal 24.9 g	
27金	○	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, いか短冊, 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	★こまつな しょうが, はくさいキムチ漬け キャベツ, 玉葱, にんじん えのきたけ		873 kcal 35.3 g	
30月	○	ごはん	韓国風肉じゃが モロヘイヤと卵のスープ	牛乳, 豚もも肉, 鶏もも肉 たまご	★じゃがいも 米, 三温糖, なたね油 白すりごま 白いりごま, ごま油 なたね油, かたくり粉	にんにく, にんじん, 玉葱 たけのこ, 葉ねぎ モロヘイヤ, しょうが		868 kcal 32.5 g	

献立紹介 地場野菜メニュー
6月3日(火)、12日(木) 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。3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。
12日は、ルバーブのジャムを手作りパンにつけて味わいます♪
6月19日(木) 食育の日
小金井市産のとうもろこし、なす、トマトなどの夏野菜とじゃがいもを使用した献立です。
新鮮で栄養たっぷりの地場野菜を味わいましょう！

※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。

お知らせ
給食当番の際には、マスクのご持参をお願いいたします。また、週末に白衣を持ち帰りますので、ご自宅
で洗濯とアイロンがけのご協力をお願いいたします。