

 **5月 献立表** 



令和6年度

小金井市立小金井第四小学校

日	牛乳	主食	おかず	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1水	○	わかめごはん	にくじゃが はくさいとあぶらあげのみそしる	牛乳、豚もも、揚げボール、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、糸こんにゃく、じゃがいも、なたね油、三温糖	玉葱、にんじん、さやいんげん、はくさい、ねぎ	613 kcal 21.9 g
2木	○	★ こどもの日メニュー ★たけのこごはん	さわらのねぎみそやき こまつなのこまあえ すましじる	牛乳、鶏もも、油揚げ、さわら、白みそ、木綿豆腐	米、もち米、なたね油、三温糖、かたくり粉、白いりごま、白すりごま	にんじん、たけのこ、さやいんげん、しょうが、ねぎ、こまつな、生しいたけ、糸みつば	570 kcal 27.6 g
7火	○	ごはん	さかなのしおやき くきわかめのいためもの だんごじる	牛乳、さば、豚もも、くきわかめ、鶏もも、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、なたね油、ごま油、中力粉、じゃがいも	にんじん、りょくとうもやし、ごぼう、干し椎茸、こねぎ	665 kcal 26.9 g
8木	○	マーボーどん	たまごとチンゲンサイのスープ くだもの（かんきつ）	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、大豆、赤みそ、鶏むね、たまご	米、なたね油、三温糖、ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、にら、チンゲンツァイ、カラマンダリン	624 kcal 27.5 g
9木	○	アマトリチャーナ	ポテトスープ くだもの（かんきつ）	牛乳、ベーコン、粉チーズ、ベーコン、鶏もも	スパゲッティ、ハーフ、オリーブ油、じゃがいも	にんにく、トマト、缶詰、とうがらし、玉葱、パセリ、にんじん、セロリ、ねぎ、しょうが、ニューサマーオレンジ	535 kcal 20.5 g
10金	○	ごはん	いかのかりんあげ こまあえ いなかじる	牛乳、いか、木綿豆腐、鶏もも、生揚げ、白みそ、赤みそ	米、かたくり粉、三温糖、白すりごま、じゃがいも、なたね油	しょうが、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ	664 kcal 27.9 g
14火	○	ごはん	あじのなんばんづけ こぶさいも しんたまねぎときぬさやのみそしる	牛乳、まあじ、生揚げ、白みそ、赤みそ	米、かたくり粉、なたね油、三温糖、じゃがいも	しょうが、ねぎ、さやえんどう、玉葱	638 kcal 25.1 g
15水	○	はっぼうめん	ごましおわかめスープ くだもの（かんきつ）	牛乳、豚もも、うすら卵、いか、むきえび、生わかめ	蒸し中華めん、なたね油、かたくり粉、ごま油、白いりごま	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ、干し椎茸、はくさい、ねぎ、はっさく	583 kcal 24.3 g
16木	○	ゆかりごはん	だいこんとあつあげのにも こまつなとしめじのみそしる	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、白みそ、赤みそ	米、なたね油、三温糖、かたくり粉	ゆかり、だいこん、こまつな、玉葱、ぶなしめじ、ねぎ	579 kcal 23.4 g
17金	○	ツナピラフ	キャベツサラダ まっちゃんパン	牛乳、まぐろ缶詰、ベーコン、白みそ、たまご	米、なたね油、上白糖、小麦粉、有塩バター、甘納豆	パセリ、にんじん、玉葱、とうもろこし、キャベツ、こまつな	530 kcal 19.1 g
20月	○	なめし	かんこくふうにくじゃが ちゅうかスープ	牛乳、豚もも、鶏もも	米、ごま油、じゃがいも、三温糖、白いりごま、白すりごま	ひろしまな、にんにく、にんじん、玉葱、こねぎ、ねぎ、チンゲンツァイ、しょうが	633 kcal 26.9 g
21火	○	ごもくうどん	おからドーナツ くだもの（かんきつ）	牛乳、鶏もも、油揚げ、板なしかまぼこ、豆乳、たまご、おから	うどん、小麦粉、上白糖、有塩バター、なたね油	玉葱、にんじん、キャベツ、ねぎ、干し椎茸、甘夏みかん	627 kcal 20.9 g
22水	○	ごはん	レバーのかわりあげ ゆではなやさい みそけんちんじる	牛乳、豚肝臓、木綿豆腐、赤みそ	米、かたくり粉、白いりごま、三温糖、板こんにゃく、なたね油	しょうが、にんにく、ブロッコリー、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	571 kcal 22.5 g
23木	○	きのこごはん	やしししゃも ごもくまめ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳、鶏もも、ししゃも、大豆、豚もも、生わかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、もち米、なたね油、三温糖、白いりごま、板こんにゃく、じゃがいも	ぶなしめじ、えのきたけ、干し椎茸、にんじん、ごぼう、玉葱	629 kcal 23.7 g
24金	○	ソフトフランスパン	スパニッシュオムレツ キャベツのスープ かわちばんかんのフローズンゼリー	牛乳、ベーコン、たまご、鶏もも	ソフトワッフル、なたね油、じゃがいも、河内晩柑のフローズンゼリー	玉葱、青ピーマン、トマト、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが	625 kcal 23.5 g
27月	○	むぎごはん	さかなのしょうがやき だいすのいそに あつあげとじゃがいものみそしる	牛乳、さば、大豆、鶏もも、干ひじき、油揚げ、豚もも、生揚げ、白みそ、赤みそ	米、おおむぎ、三温糖、なたね油、じゃがいも、板こんにゃく	しょうが、にんじん、ねぎ	609 kcal 22.2 g
28火	○	ごはん	はるまき カレーもやし ごもくちゅうかスープ	牛乳、鶏もも	米、緑豆はるまき、なたね油、ごま油、かたくり粉、春巻きの皮、小麦粉、三温糖	しょうが、にんじん、たけのこ、干し椎茸、りょくとうもやし、きゅうり、ねぎ、だいこん、こまつな	623 kcal 22.8 g
29水	○	あぶらふどん	こまつなのみそしる れいとうみかん	牛乳、板なしかまぼこ、たまご、刻みのり、豚ばら、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、おふ、しらたき、三温糖	玉葱、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、だいこん、こまつな、冷凍みかん	697 kcal 21.3 g
30木	○	はちみつトースト	ポークビーンズ ほうれんそうのソテー	牛乳、いんげんまめ、豚もも、ポークハム	食パン、有塩バター、はちみつ、じゃがいも、なたね油	セロリ、玉葱、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし	644 kcal 22.4 g
31金	○	ごはん	さかなのしおやき じゃがいものピリからいため えのきのみそしる	牛乳、さけ、豚もも、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、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、しょうが、にんじん、さやいんげん、玉葱、えのきだけ、こまつな、ねぎ	578 kcal 22.0 g

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

※小松菜・大根・たまねぎ・にんにく・にんじん・キャベツ・きゅうり・はちみつは小金井市産のものを使用します。

 **給食費のおしらせ** 

6月5日（水）に以下の金額を引き落としします。
前日までに、ご入金をお願いいたします。

<引き落とし金額>

1年生	10,537円
2年生	13,107円
3・4年生	14,178円
5・6年生	15,198円

献立紹介



2日(木)こどもの日メニュー

毎年5月5日は「こどもの日」です。
本校では、「たけのようにすくすく育ちますように」という願いをこめて「たけのこごはん」を提供します。
裏面にご節句や行事食について詳しく記載していますのでぜひご覧ください。

