



6月のこんだてひょう①

令和4年5月31日

小平市立小平第二小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	回鍋肉丼		わかめスープ かぶのレモン酢かけ	牛乳, 豚肉, 赤みそ, テンメツ, じゃ わかめ, 鶏肉, 豆腐, 薄削り節	七分つき米, こめ油, きび糖 ごま油, でんぷん	にんにく, しょうが, 長ねぎ にんじん, たけのこ水煮 干しいたけ, キャベツ 玉ねぎ, 小松菜, かぶ, かぶ葉 大根, きゅうり, レモン	571 kcal 25.6 g 17.6 g
2 木	ごはん		鯖のかわり焼き 肉じゃが炒め煮 おひたし	牛乳, 鯖, 豚肉, 高野豆腐 青大豆, 薄削り節	七分つき米, じゃがいも 糸こんにゃく, こめ油, きび糖	しょうが, にんにく 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん 小松菜, キャベツ	643 kcal 29.1 g 25.2 g
3 金	ハムライス		ポテトチャウダー みそドレッシングサラダ	牛乳, ベーコン, ポークハム 白みそ, 鶏肉, ひよこ豆 豆乳	七分つき米, こめ油 オリーブ油, 白いりごま でんぷん, じゃがいも	玉ねぎ, 生マッシュルーム ホールコーン, きゅうり キャベツ, にんじん, もやし パセリ	548 kcal 21.7 g 19.2 g
6 月	【カミカミこんだて①】 青豆ごはん		焼きししゃも 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 野菜と打ち豆のみそ汁	牛乳, 青大豆, ししゃも, 鶏肉 打ち豆, 油揚げ, 赤みそ 白みそ, 薄削り節	七分つき米, もち米, こめ油 白いりごま, でんぷん, 薄力粉 揚げ油, じゃがいも, きび糖	にんじん, しょうが, にんにく ホールコーン, さやいんげん 長ねぎ, はくさい, 大根, 小松菜	634 kcal 28.3 g 24.3 g
7 火	【カミカミこんだて②】 野菜の ペペロンチーノ スパゲティ		魚のクラッカー揚げ バリバリごぼうサラダ	牛乳, 鶏肉, メルルーサ	スパゲッティ, オリーブ油 小麦粉, ソーダクラッカー こめ油, きび糖	にんにく, キャベツ, 小松菜 玉ねぎ, にんじん, とうがらし ごぼう, きゅうり, ホールコーン	608 kcal 28.9 g 22.1 g
8 水	【カミカミこんだて③】 高野豆腐の 炊き込みごはん		いかのねぎ塩焼き かみかみ汁 もっちり黒糖きな粉むしパン	牛乳, 豚肉, いか, 鶏肉 油揚げ, くさわかめ, だし昆布 薄削り節, 白みそ, 赤みそ きな粉, 豆乳	七分つき米, もち米 糸こんにゃく, こめ油 ごま油, 米粉, 黒砂糖	にんじん, ごぼう, しょうが にんにく, 長ねぎ 大豆もやし, 切干し大根	603 kcal 28.2 g 17.5 g
9 木	【カミカミこんだて④】 茎わかめごはん		わかさぎの唐揚げ ごまあえ かきたま汁	牛乳, 茎わかめ, 鶏肉 油揚げ, わかさぎ 赤みそ, 豆腐, 卵 だし昆布, 薄削り節	七分つき米, こめ油, きび糖 ごま油, でんぷん 白いりごま, 白練りごま じゃがいも	にんじん, にんにく, もやし キャベツ, えのきたけ, 小松菜 長ねぎ	582 kcal 26.8 g 22.9 g
13 月	【入梅】 梅わかめご飯		鯖のカレー焼き おかか和え みそ汁	牛乳, 炊込みわかめ, 鯖 おかか削り節, 豆腐 赤みそ, 白みそ, 薄削り節	七分つき米, きび糖 ごま油, じゃがいも	乾燥カリカリ梅, しょうが にんにく, 長ねぎ, キャベツ もやし, にんじん, 小松菜 えのきたけ	567 kcal 28.0 g 19.4 g
14 火	中華丼		豆腐とレタスのスープ 紅小玉すいか	牛乳, いか, 豚肉 うずら卵水煮, 豆腐	七分つき米, こめ油, でんぷん, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん 玉ねぎ, たけのこ水煮 ヤングコーン, はくさい 干し椎茸, 小松菜, レタス 小玉すいか	611 kcal 24.4 g 24.3 g
15 水	五目冷麺		マセドアンソテー 小松菜チョコケーキ	牛乳, 厚削り節, 油揚げ ポークハム, 卵	生中華麺, こめ油, きび糖, ごま油, 白いりごま, じゃがいも, 薄力粉, バター, チョコチップ	冷凍ホールコーン, にんじん もやし, きゅうり, ズッキーニ 玉ねぎ, パセリ, 小松菜	723 kcal 25.2 g 21.4 g
16 木	豚肉丼		みそ汁 酢のもの	牛乳, 豚肉, 豆腐 赤みそ, 白みそ, 薄削り節	七分つき米, 糸こんにゃく こめ油, きび糖, じゃがいも	ごぼう, 玉ねぎ, にんじん 干しいたけ, さやえんどう 小松菜, えのきたけ, 長ねぎ かぶ, 大根, きゅうり, レモン	594 kcal 24.5 g 17.2 g
17 金	ごはん		ふりかけ たこキャベしゅうまい 五目汁	牛乳, 芽ひじき ちりめんじゃこ, 豚肉, たこ 高野豆腐, 油揚げ 薄削り節	七分つき米, 白いりごま ごま油, でんぷん しゅうまいの皮, 板こんにゃく じゃがいも, こめ油	玉ねぎ, キャベツ, ごぼう にんじん, 大根, しめじ 小松菜	612 kcal 22.6 g 21.0 g

🍷 6月給食費徴収金額について

6月10日(金)口座引落日です。

1・2年生 4,100円
3・4年生 4,340円
5年生 4,600円

6年生 3,805円 (移動教室 5月18日、19日、20日の3食分減額徴収)

※記載の金額に手数料が別途10円かかります。



