



6月のこんだてひょう



平成30年度 西東京市立碧山小学校

日	曜	牛乳	主食	おかず	デザート その他	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄色の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子をとのえる	ランチ ルーム
1	金	○	昆布ごはん	魚の照り焼き みそ汁 なすときゅうりのおかか和え		ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ あぶらあげ、シルバー(さかな) まぐるけずりぶし、とうふ なまわかめ、みそ	こめ、さとう	にんじん、さやいんげん、キャベツ きゅうり、なす、だいこん、ねぎ	
かみかみメニュー									
4	月	○	雑穀ごはん	鶏肉とごぼうの揚げ煮 カリカリじゃこサラダ ハリハリ汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ ちりめんじゃこ、とうふ あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、きび、あかまい ごま、かたくりこ、あぶら さとう、ごまあぶら	しょうが、ごぼう、さやいんげん だいこん、にんじん、きゅうり キャベツ、ねぎ、みずな	
1年生そら豆さやとり									
5	火	○	ズッキーニの ミートソーススパゲティ	そら豆のサラダ	メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ	スパゲティ、オリーブゆ あぶら、バター、こむぎこ さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、セロリー、ズッキーニ みずな、トマト、きゅうり、キャベツ そらまめ、メロン	
6	水	○	ゆかりごはん	夏野菜と魚の味噌マヨネーズ焼き キャベツのごま和え あおさのみそ汁		ぎゅうにゅう、さけ、みそ あおさ、とうふ、みそ	こめ、ごま、あぶら マヨネーズ、ごま、さとう	ゆかり、たまねぎ、ズッキーニ あかピーマン、さやいんげん こまつな、キャベツ、にんじん だいこん、ねぎ、えのきたけ	
7	木	○	黒糖食パン りんごジャム	キッシュロレーヌ かぶとキャベツのスープ		ぎゅうにゅう、ハム、たまご なまクリーム、チーズ とりにく	ことうしょくパン、あぶら りんごジャム	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ にんじん、かぶ、かぶのは キャベツ、セロリー、にんじん	
8	金	○	じゃこ菜飯	シャーレン豆腐 春雨サラダ	冷凍 りんご	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ えび、とうふ、とりにく、ハム	こめ、ごま、あぶら ごまあぶら、かたくりこ はるさめ、さとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ ほししいたけ、ピーマン、しょうが にんにく、きゅうり、キャベツ もやし、れいとうりんご	4-1
入梅献立									
11	月	○	豚肉の 時雨ごはん	梅ドレ和風サラダ むらくも汁	あじさい ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ のり、たまご、とうふ とりにく、かんたん、ゼラチン	こめ、あぶら、さとう ごま、かたくりこ	にんじん、ごぼう、しょうが だいこん、きゅうり、うめ、ねぎ こまつな、ぶどうジュース ナタデココ	3-1
12	火	○	チンジャオロース丼	生きくらげのスープ	カルピス ポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、たまご カルピスウォーター	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、ごまあぶら	ピーマン、あかピーマン、たけのこ たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ ねぎ、キャベツ、だいこん きくらげ、くだものかん(もも、りんご ようなし、みかん)	2-3
13	水	○	シーフードピラフ	鶏肉とズッキーニのチーズ焼き キャベツのスープ		ぎゅうにゅう、いか、えび ベーコン、とりにく、チーズ	こめ、バター、あぶら じゃがいも、オリーブゆ マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ピーマン にんにく、ズッキーニ、セロリー あかピーマン、キャベツ ホールコーン	
14	木	○	きなこ揚げパン	フレッシュトマトと卵のスープ シェルマカロニサラダ		ぎゅうにゅう、きなこ、ベーコン たまご、チーズ、ハム	ねじりコッパン、きびごとう あぶら、さとう、マカロニ オリーブゆ	たまねぎ、レタス、トマト コーン、キャベツ、きゅうり にんじん	3-2
15	金	○	ジャージャー麺	わかめと卵のスープ 青菜としめじの中華サラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ かまぼこ、わかめ たまご、とりにく	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、さとう かたくりこ	きゅうり、にんにく、しょうが にんじん、ほししいたけ たけのこ、たまねぎ、ねぎ もやし、こまつな、しめじ	
読書旬間メニュー①									
18	月	○	☆カレーライス	ミックスビーンズサラダ	☆こだま すいか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ ひよこめ、きんときまめ	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、トマト、ふくじんづけ きゅうり、キャベツ、こだますいか	3-3
19	火	○	うめ梅ちらし寿司	ししゃもの唐揚げ のっぺい汁		ぎゅうにゅう、とりにく ししゃも、あぶらあげ かまぼこ	こめ、さとう、こむぎこ かたくりこ、あぶら じゃがいも	うめ、ごぼう、にんじん ほししいたけ、さやいんげん だいこん、ねぎ、こんにやく	
読書旬間メニュー②									
20	水	○	☆ハムコーントースト	かぶのサラダ ☆グリーンピースのポタージュスープ		ぎゅうにゅう、ハム、チーズ ツナ、ベーコン、なまクリーム	しょくぱん、マヨネーズ あぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、ホールコーン かぶ、かぶのは、キャベツ にんじん、きゅうり、グリーンピース	
夏至(げし)									
21	木	○	たこめし	じゃがいもの磯香揚げ キャベツの香味和え もずく汁		ぎゅうにゅう、たこ、あぶらあげ とりにく、あおのり、もずく とうふ、かまぼこ	こめ、じゃがいも、こむぎこ あぶら	にんじん、しょうが、にんにく はねら、キャベツ、きゅうり ねぎ	
読書旬間メニュー③									
22	金	○	ごもくうどん	いんげんのごま和え	☆まつちや だんご むしパン	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、あぶらあげ わかめ、あまなっとう、たまご	うどん、ごま、さとう こむぎこ、あぶら しらたまだんご	にんじん、ほししいたけ、ねぎ ほうれんそう、さやいんげん もやし	4-2
25	月	○	えだまめ枝豆とわかめの ごはん	魚の香味焼き 浅漬野菜 冬瓜汁		ぎゅうにゅう、わかめ、さば みそ、こんぶ、とりにく とうふ	こめ、ごま、かたくりこ	えだまめ、しょうが、にんにく ねぎ、キャベツ、かぶ、かぶのは きゅうり、とうがん、にんじん ほししいたけ	
読書旬間メニュー④									
26	火	○	たらこスパゲティ	生トマトのミネストローネ	☆サイダー ゼリー ブルーベリー のせ	ぎゅうにゅう、たらこ、のり とりにく、ベーコン しるいんげんまめ、かんてん ゼラチン	スパゲティ、オリーブゆ バター、さとう	たまねぎ、しそのは、にんじん キャベツ、セロリー、にんにく ズッキーニ、トマト ぶどうシロップづけ、ブルーベリー	4-3
6-3バイキング									
27	水	○	セサミンパン	鶏肉のチーズピカタ グリーンサラダ ジンジャーベジスープ	メロン	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご チーズ	セサミンパン、こむぎこ バター、あぶら、さとう じゃがいも	パセリ、さやいんげん、キャベツ にんじん、きゅうり、たまねぎ セロリー、しょうが、メロン	6-3
読書旬間メニュー⑤									
28	木	○	おかかごはん	☆ポテトコロッケ 和風サラダ みそ汁		ぎゅうにゅう、まぐるけずりぶし あおのり、ぶたにく、わかめ とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、じゃがいも、あぶら パンこ、こむぎこ さとう、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、パセリ だいこん、きゅうり、キャベツ こまつな、ねぎ	
29	金	○	ごまだれ冷やし中華	ジャンボ揚げ餃子 わかめとツナの和え物		ぎゅうにゅう、たまご、ハム ぶたにく、わかめ、ツナ	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、さとう かたくりこ、ぎょうざのかわ	もやし、きゅうり、にんじん キャベツ、にら、にんにく しょうが、だいこん、たまねぎ	5-1

は中学校給食がない日です。

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります

6月18日(月)～29日(金)の読書旬間に、本をテーマにした給食をつくります。

18日…『ひみつのカレーライス』『すいかのたね』 20日…『レンゲ畑のまんなかで』

22日…『ばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん むしばんのまき』 26日…『チリとチリ うみのおはなし』

28日…『11びきのねことあほうどり』より ☆のマークがついたものが該当メニューです。

