



6月こんだてひょう



西東京市立東伏見小学校

日曜日	献立名	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 (kcal) 中学年基準
1 金	ご飯		精白米		614
	のりの佃煮		三温糖		
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	じゃがいも 糸こんにゃく 油 三温糖 でんぷん	根しょうが にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん	
	なめこ汁 / 牛乳	豆腐 厚けづり(鯖節) 味噌		なめこ 長ねぎ だいこん	
4 月	練馬スパゲティ	ツナ	スパゲティ オリーブ油 三温糖	だいこん	685
	トマトとレタスのスープ	ベーコン 厚けづり(鯖節)	油 三温糖	根しょうが 玉ねぎ トマト レタス	
	紅茶ケーキ / 牛乳	★たまご	バター 上白糖 小麦粉	レモン(果汁)	
5 火	麦ご飯		精白米 米粒麦		642
	鯉の東煮	かつお	でんぷん 小麦粉 油 三温糖 白ごま	根しょうが	
	ごぼうサラダ		三温糖 練りごま ごま油	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	
	むらくも汁 / 牛乳	鶏肉 豆腐 ★たまご 厚けづり(鯖節)	でんぷん	長ねぎ にんじん こまつな	
6 水	切干大根めし	油揚げ	精白米 油 三温糖	干し椎茸 にんじん 切干だいこん	626
	きびなごのから揚げ	きびなご	でんぷん 揚げ油	根しょうが	
	キャベツのあっさり和え	鯉削り節(おおか削り)	白ごま 三温糖	キャベツ にんじん こまつな	
	豚汁 / 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 厚けづり(鯖節)	油 板こんにゃく じゃがいも	根しょうが にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	
7 木	ツナトースト	ツナ	食パン マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ	655
	めぐみちゃんキャベツのカレーポトフ	豚肉 ベーコン ウィナー	油 じゃがいも	根しょうが セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ	
	ミニトマト			ミニトマト	
	ココア豆 / 牛乳	大豆(国産、乾) 脱脂粉乳	三温糖		
8 金	豚キムチ丼	豚肉	精白米 油 ごま油 でんぷん	根しょうが ごぼう 玉ねぎ にんじん はくさい にら はくさい	656
	中華コーンスープ	鶏肉 豆腐	油 でんぷん	玉ねぎ にんじん とうもろこし 長ねぎ こまつな	
	あじさいゼリー / 牛乳	粉寒天	三温糖 角ゼリー		
11 月	麦ご飯		精白米 米粒麦		624
	いわしとごぼうの梅煮	まいわし 出し昆布	三温糖	ごぼう 長ねぎ 根しょうが 梅干し	
	さつま汁 / 牛乳	豚肉 生揚げ 味噌 厚けづり(鯖節)	油 さつまいも こんにゃく	根しょうが だいこん ごぼう にんじん 長ねぎ 干し椎茸 こまつな	
12 火	マーボーなす丼	豚肉 大豆ミート 味噌	精白米 油 三温糖 でんぷん ごま油	なす にんにく 根しょうが にんじん だけのこ 干し椎茸 長ねぎ にら	643
	もずくスープ	鶏肉 豆腐 ★もずく		にんじん こまつな 長ねぎ	
	フルーツのヨーグルトかけ / 牛乳	角寒天 調理用ヨーグルト		パイン缶 みかん缶	
13 水	五目うどん	鶏肉 油揚げ 厚けづり(鯖節)	うどん 油	根しょうが にんじん 干し椎茸 こまつな 長ねぎ	599
	手作りがんも	豆腐 鶏肉 干ひじき	でんぷん 油 三温糖	ごぼう 干し椎茸	
	根菜サラダ / 牛乳	ツナ 味噌	白ごま 三温糖 油	だいこん にんじん れんこん えだまめ	
14 木	高野豆腐のそぼろご飯	鶏肉 凍り豆腐	精白米 油 三温糖	干し椎茸 にんじん さやいんげん	625
	豆鯨の南蛮漬け	豆あじ	でんぷん 揚げ油 三温糖	根しょうが 玉ねぎ にんじん 青ピーマン	
	のっぺい汁 / 牛乳	鶏肉 油揚げ 厚けづり(鯖節)	油 じゃがいも でんぷん	だいこん ごぼう にんじん 長ねぎ しめじ	
15 金	シュガートースト		食パン バター グラニュー糖		624
	チリコンカン	ひよこまめ 豚肉 大豆ミート ベーコン	じゃがいも 油	にんにく 玉ねぎ にんじん 青ピーマン トマト缶詰	
	こんにゃくサラダ / 牛乳		油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん	
18 月	鶏肉のピラフ	鶏肉	精白米 バター 油	マッシュルーム にんじん 玉ねぎ 青ピーマン	609
	ツナサラダ	ツナ	油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ	
	トマトとたまごのスープ / 牛乳	ベーコン ★たまご	油 じゃがいも でんぷん 三温糖	根しょうが にんじん 玉ねぎ トマト トマト缶詰	
19 火	ご飯		精白米		630
	アジフライ	あじ ★たまご	小麦粉 パン粉 油		
	いんげんのごま和え		白ごま 三温糖	キャベツ さやいんげん	
	沢煮椀 / 牛乳	豚肉 油揚げ 厚けづり(鯖節)		にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 長ねぎ	
20 水	トマトスパゲティ	ベーコン チーズ	スパゲティ オリーブ油 三温糖	パセリ粉 にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム	629
	糸寒天サラダ	糸寒天 ツナ	三温糖 油 白ごま	きゅうり だいこん キャベツ	
	ひよこ豆入りサモサ / 牛乳	豚肉 ひよこまめ	じゃがいも 油 ぎょうざの皮	玉ねぎ にんじん	
21 木	深川めし	★あさり 油揚げ	精白米 油 三温糖	根しょうが	644
	小松菜入りたまごやき	鶏肉 大豆ミート ★たまご	油 じゃがいも 三温糖	根しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 こまつな	
	とびうおのつみれ汁	とびうお 味噌 豆腐 厚けづり(鯖節)	小麦粉 でんぷん	根しょうが 長ねぎ だいこん にんじん ほんしめじ こまつな	
	メロン / 牛乳			★メロン	
22 金	カレーミートドック	豚肉 ひよこまめ 大豆ミート チーズ	コッペパン 油 小麦粉	にんにく 根しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト	622
	ハニーサラダ	ハム	油 三温糖 はちみつ	キャベツ にんじん	
	オニオンスープ / 牛乳	ベーコン	油 三温糖	玉ねぎ にんじん セロリー	
25 月	まぜまぜビビンバ	豚肉 大豆ミート ★たまご 味噌	精白米 三温糖 油 ★ごま油	根しょうが にんにく にんじん ほうれんそう	630
	バンバンジー	鶏肉	はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま	にんじん きゅうり もやし	
	トック / 牛乳	鶏肉 厚けづり(鯖節)	トック ごま油 油	にんじん だいこん しめじ こまつな 長ねぎ 干し椎茸	
26 火	にくみそうどん	豚ひき肉 赤味噌	うどん 油 三温糖 ★ごま油 でんぷん	にんにく 根しょうが だけのこ 干し椎茸 にんじん 長ねぎ こねぎ	627
	チーズ入りじゃが丸	ベーコン チーズ 生クリーム あおのり粉	じゃがいも 小麦粉 揚げ油	玉ねぎ とうもろこし	
	ゆで枝豆 / 牛乳			えだまめ(枝付き)	
27 水	ハッシュドボーク	豚肉 生クリーム	精白米 油 じゃがいも 小麦粉 バター	根しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト缶詰	658
	コールスローサラダ		油 三温糖	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり 玉ねぎ	
	さくらんぼ / 牛乳			★さくらんぼ	
28 木	丸パン		丸パン		629
	魚のフライ	鮭	小麦粉 パン粉 油		
	にんじんサラダ		はちみつ 油	きゅうり にんじん キャベツ	
	ジュリエンヌスープ / 牛乳	ベーコン 豚骨	油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー とうもろこし	
29 金	ご飯		精白米		596
	いかの香味焼き	★いか 味噌		根しょうが 長ねぎ	
	じゃがいものきんぴら炒め	ベーコン	じゃがいも 油 三温糖 白ごま	にんじん ごぼう とうがらし	
	けんちん汁 / 牛乳	豚肉 豆腐 厚けづり(鯖節)	油 こんにゃく	根しょうが だいこん にんじん 長ねぎ 干し椎茸 こまつな	

※納品等の関係で、献立が変更になる場合があります。