

6月献立表

令和5年度
西東京市立中原小学校

日 月	献立名	牛乳	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	家で 何食べよう	エネルギー
							たんぱく質
1 木	なすとトマトのスパゲッティ あしたばむしパン	○	豚肉、大豆、★豆乳、★牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、米ぬか油、砂糖、小麦粉、ソマカリン(乳不使用)、プレミックス粉(乳卵不使用)、なたね油	なす、にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、トマト、トマト缶、あしたば	芋類	623
							21.7
2 金	とりごぼうピラフ かぶのわふうシチュー さつまいもチップス	○	鶏肉、青大豆、鮭、白いんげんペースト、だし昆布、★豆乳、米みそ、★牛乳	精白米、ソマカリン(乳不使用)、米ぬか油、さつまいも、揚げ油、粉糖	しょうが、にんにく、玉葱、ごぼう、にんじん、えのきたけ、しめじ、かぶ、かぶ(葉)、クリームコーン	海藻類	618
							24.6
5 月	ごはん ほねぶとふりかけ ちくぜんに グレープゼリー	○	★ちりめんじゃこ、おかか削り節、刻み昆布、鶏肉、油揚げ、★うずら卵水煮、粉寒天、★牛乳	精白米、★白いりごま、砂糖、米ぬか油、こんにやく、じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、干し椎茸、さやいんげん、ぶどう果汁	小魚	601
							22.4
6 火	ごはん とりにくのレモンじょうゆかけ やさしいため みそしる	○	鶏肉、豚肉、豆腐、油揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	レモン果汁、キャベツ、にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、えのきたけ、ねぎ	卵	550
							24.0
7 水	ミルクパン ひよこまめのカレーシチュー グリーンサラダ	○	ひよこまめ、鶏肉、★牛乳	★ミルクパン(乳使用)、じゃがいも、米ぬか油、マーガリン(乳不使用)、小麦粉、砂糖	にんじん、玉葱、トマト缶、にんにく、しょうが、さやいんげん、キャベツ	海藻類	551
							21.6
8 木	コーンいりごはん さけのおろしかけ あんかけじる	○	ひじき、炊き込みわかめ、★鮭、油揚げ、かまぼこ(乳卵不使用)、★牛乳	精白米、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、砂糖、米ぬか油、干しうどん、かたくり粉	えだまめ、ホールコーン、しょうが、だいこん、干し椎茸、えのきたけ、はくさい、にんじん、こまつな、長ねぎ	大豆	557
							27.7
9 金	ぶたにくのしぐれごはん やさしいしらたまだんごのしる あじさいゼリー	○	豚肉、大豆、油揚げ、米みそ、だし昆布、なると(乳卵不使用)、粉寒天、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、冷凍白玉	にんじん、ごぼう、しょうが、はくさい、だいこん、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、にら、ぶどう果汁	ナッツ類	586
							20.1
12 月	おかかなめし いかのしょうがやき じゃがいものカレーそばろに	○	おかか削り節、★いか、豚肉、青大豆、★牛乳	精白米、米ぬか油、つきこんにやく、じゃがいも、砂糖、かたくり粉	ホールコーン、こまつな、しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、ねぎ	果物	556
							27.3
13 火	ごはん にくどうふ みそしる	○	豚肉、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、砂糖、焼きふ、糸こんにやく、かたくり粉、じゃがいも	干し椎茸、たけのこ、にんじん、玉葱、長ねぎ、さやいんげん、えのきたけ、こまつな、キャベツ、ねぎ	魚	550
							24.7
14 水	たいりよくアップだいきりマカレー つぶつぶアップひじきとこまつなサラダ くだもの	○	豚肉、大豆、ひじき、きわかめ、★ツナ、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、ラード、小麦粉、米ぬか油、砂糖、★白いりごま	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、こまつな、★冷凍みかん	小魚 芋類	655
							23.3
15 木	にんじんわかめごはん さばのうめやき みそけんちんじる	○	炊き込みわかめ、★さば、鶏肉、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、砂糖、米ぬか油、こんにやく、じゃがいも	にんじん、梅肉、ごぼう、干し椎茸、ブロッコリー、もやし、だいこん、ねぎ、こまつな	卵	555
							26.2
16 金	シンガポールチキンライス はるさめのあえもの とうがんにいりたまごスープ くだもの	○	鶏肉、ハム(卵不使用)、★ツナ、★たまご、★牛乳	精白米、米ぬか油、はるさめ、砂糖、ごま油、かたくり粉	しょうが、玉葱、にんにく、ねぎ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、とうがら、干し椎茸、★パイン缶	豆 豆製品	551
							21.8
19 月	たこめし かきあげ ばちじる	○	★たこ、油揚げ、大豆、★たまご、だし昆布、かまぼこ(乳卵不使用)、米みそ、★牛乳	精白米、さつまいも、小麦粉、米粉、揚げ油、じゃがいも、そうめん	にんじん、しょうが、にんにく、葉ねぎ、玉葱、根みつば、だいこん、干し椎茸、ねぎ	肉	565
							20.7
20 火	あおだいずりチャーハン ぼうじょうざ だいこんとわかめのスープ	○	鶏肉、おかか削り節、青大豆、豚肉、カットわかめ、木綿豆腐、かまぼこ(乳卵不使用)、★牛乳	精白米、米ぬか油、ぎょうざの皮、ごま油	にんじん、たけのこ(水煮)、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、だいこん、しめじ	芋類	555
							24.6
21 水	ブルゴギどん トックいりたまごスープ	○	豚肉、なると(乳卵不使用)、木綿豆腐、★たまご、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、米ぬか油、砂糖、★すりごま、★白いりごま、ごま油、かたくり粉、トック	にんにく、玉葱、にんじん、生しいたけ、ブロッコリー、もやし、しょうが、赤ピーマン、こまつな、ねぎ、みずな、だいこん	海藻類	567
							22.1
22 木	ツナコーントースト ミネストローネ にんじンドレッシングサラダ	○	★ツナ、ウイナー(卵不使用)ベーコン(卵不使用)、鶏肉、白いんげん豆、★ちりめんじゃこ、ひじき、★牛乳	★食パン(乳使用)、米ぬか油、エッグフリーマーガリン、砂糖、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油	玉葱、ホールコーン、セロリー、にんにく、ズッキーニ、トマト缶、トマト、青ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、もやし、きゅうり、にんじん	きのこ類	550
							22.5
23 金	こぎつねずし さわらのてりやき おひたし みそしる	○	だし昆布、油揚げ、★さわら、おかか削り節、米みそ、★牛乳	精白米、砂糖、米ぬか油、じゃがいも	たけのこ(水煮)、かんぴょう、にんじん、干し椎茸、しょうが、はくさい、ブロッコリー、もやし、こまつな、えのきたけ、キャベツ、ねぎ	果物	550
							27.9
26 月	えだまめごはん こうやどうふのたまごやき けんちんじる	○	炊き込みわかめ、鶏肉、凍り豆腐、★たまご、木綿豆腐、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、こんにやく、じゃがいも	えだまめ、しょうが、にんじん、干し椎茸、ねぎ、ごぼう、だいこん、こまつな	魚	555
							26.7
27 火	ひじきごはん ししゃものからあげ とうがんにいりぶたじる	○	油揚げ、★ししゃも、豚肉こま、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、しらたき、砂糖、小麦粉、かたくり粉、米粉、じゃがいも	にんじん、だいこん、ごぼう、とうがら、ねぎ、こまつな	ナッツ類	550
							24.1
28 水	ジャージャーめん かぼちゃとさつまいものサラダ	○	豚肉、大豆、米みそ、★ツナ、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、なたね油、砂糖、かたくり粉、ごま油、さつまいも、米ぬか油	きゅうり、ブロッコリー、もやし、しょうが、にんにく、干し椎茸、たけのこ(水煮)、にんじん、玉葱、ねぎ、かぼちゃ、レモン果汁	小魚	550
							23.6
29 木	たくあんとおぶらあげのまぜごはん さかなのかわりソース こんさいじる	○	油揚げ、★もうかさめ、木綿豆腐、★牛乳	精白米、砂糖、米ぬか油、★白いりごま、小麦粉、揚げ油、なたね油、こんにやく	たくあん漬け、玉葱、ごぼう、干し椎茸、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	海藻類	618
							25.4
30 金	まぜまぜピピンバ わかめスープ のりしおピーンズ	○	豚肉、米みそ、鶏肉、カットわかめ、なると(乳卵不使用)、大豆、あおのり、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、米ぬか油、砂糖、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、揚げ油	しょうが、にんにく、ねぎ、きくらげ、ブロッコリー、もやし、こまつな、にんじん、みずな、だいこん	卵	571
							25.0

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。
 ◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。
 ◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。
 献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。

6月の地場・産直農産物(予定)	
【農産物】	【生産者名】
さやいんげん、ズッキーニ、トマト、きゅうり	都築 勲さん
小松菜、大根、きゅうり	田倉農園
