6月　こんだてひょう

2021年　　西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい		573 kcal
		ながいもいりとうふハンバーグ	とりひきにく、もめんどうふ	ながいも、でんぷん、さとう	ねぎ、しょうが、だいこん、しそ	28.6 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	にんじん、こまつな、もやし	14.6 g
		にらたまじる	とりにく、たまご	でんぷん	えのきたけ、にんじん、ほししいたけ、にら、ねぎ	2.3 g
2 水	ミルク	あしたばパン		あしたばパン		518 kcal
		てりやきチキン	とりにく	さとう、でんぷん	しょうが	24.2 g
		ゆでキャベツ			キャベツ、きゅうり	21.6 g
		ABCスープ	ベーコン	じゃがいも、マカロニ、バター	にんじん、たまねぎ、こまつな	3.2 g
3 木	ミルク	ばらてんどん	えび	こめ、こむぎこ、でんぷん、あげあぶら、さとう	まいたけ、さやえんどう	569 kcal
		キャベツのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	25.7 g
		けんちんじる	ぶたにく、もめんどうふ	さといも、こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、ほししいたけ	15.3 g
						2.5 g
4 金	ミルク	せきはん	ささげ	こめ、もちごめ、ごま		613 kcal
		いりどり	とりにく、ちくわ	さといも、こんにゃく、さとう、あぶら	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、たけのこ、さやいんげん	25.0 g
		すましじる	なると		にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	13.5 g
		あじさいゼリー	こなかんてん、カルピス	さとう	ぶどうストレートジュース	2.1 g
		デザートのあじさいゼリーは、ぶどうジュースで作った寒天を角切りにしてから、カルピスゼリーの上に飾ります。				
7 月	ミルク	うめおかかごはん	おかかけずり	こめ	うめ	630 kcal
		いかじゃがかりんとう	いか	でんぷん、じゃがいも、あげあぶら、さとう	しょうが	26.3 g
		かぶのいそあえ	のり	さとう	かぶ、こまつな、にんじん、はくさい	16.5 g
		かみなりじる	もめんどうふ、みそ	こんにゃく、あぶら	ごぼう、にんじん、あさつき	2.7 g
		入梅の時期に合わせた混ぜご飯です。ねり梅とカリカリ梅を使ったさっぱりとしたおかかご飯です。				
8 火	ミルク	ピザトースト	ウィンナー、チーズ	しょくパン	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、コーン、ケチャップ	607 kcal
		オニオンスープ	ベーコン	バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、パセリ	24.7 g
		たらこポテト	たらこ	じゃがいも、バター		23.2 g
						3.3 g
9 水	乳酸菌飲料	ジョア	ジョア（プレーン）			564 kcal
		ハヤシライス	ぶたにく、	こめ、バター、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、ケチャップ	20.2 g
		だいこんとみずなのサラダ	ツナ	さとう、あぶら、ごま	だいこん、みずな、たまねぎ	12.2 g
						2.0 g
10 木	ミルク	カミカミたかなごはん	ぶたにく、しらす、だいず	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま、あげあぶら	たかなづけ	625 kcal
		さかなのねぎソース	メルルーサ	でんぷん、あげあぶら、さとう	にんにく、ねぎ、あかピーマン、とうがらし、こねぎ	29.5 g
		ゆでそらまめ			そらまめ	19.1 g
		みそしる(ｷｬﾍﾞﾂ･じゃがいも)	みそ	じゃがいも	キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	2.5 g
11 金	ミルク	ガパオライス	とりにく	こめ、さとう、あぶら	ピーマン、あかピーマン、たまねぎ、ほんしめじ、にんにく	608 kcal
		ヤムウンセン	ぶたにく、えび	はるさめ、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、あかたまねぎ、きくらげ、にんにく、とうがらし、レモン	29.1 g
		アジアンスープ	とりにく	あぶら	にんじん、だいこん、ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、レモン	17.4 g
		タイ料理の献立です。ヤムウンセンは豚ひき肉やエビ、赤玉ねぎの入った甘酸っぱい春雨サラダです。				2.5 g
14 月	ミルク	チンジャオロースどん	ぶたにく	こめ、あぶら、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、ピーマン、あかピーマン、たけのこ、キャベツ、ねぎ	584 kcal
		まめもやしのピリカラ		あぶら、さとう	ほうれんそう,だいずもやし,もやし,にんじん,にんにく	28.1 g
		エビトリだんごスープ	えび、とりにく	でんぷん	しょうが、にんじん、にら、ねぎ	16.3 g
						2.8 g
15 火	ミルク	ひじきごはん	ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいず	こめ、あぶら、さとう	にんじん	610 kcal
		なまあげのふきよせに	とりにく、なまあげ	こんにゃく、あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんじん、だいこん、たけのこ、たまねぎ、ほししいたけ、さやいんげん	28.2 g
		さわにわん	とりにく	でんぷん	とうがん,にんじん,ほうれんそう,ねぎ	20.1 g
						2.9 g
16 水	ミルク	サラダうどん	とりひきにく	うどん、ごまあぶら、あぶら、さとう、ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが	538 kcal
		いもとこんさいのあおのりあえ	あおのり	じゃがいも、あげあぶら、さとう	ごぼう、にんじん	18.1 g
		メロン			レッドメロン	17.4 g
						3.9 g

17 木	ミルク	わかめごはん	しらす、わかめごはんのもと	こめ		654 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	あぶら、さとう		30.5 g
		ごまあえ		ごま、さとう	こまつな、もやし、にんじん	21.8 g
		のっぺいじる	とりにく、ちくわ、なまあげ	さといも、こんにゃく、でんぷん	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	2.9 g
18 金	ミルク	とりごぼうピラフ	とりにく	こめ、バター、あぶら	たまねぎ、マッシュルーム、ごぼう、さやいんげん	587 kcal
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	あぶら、さとう	だいこん,にんじん,きゅうり,キャベツ	20.2 g
		キャロットポタージュ	ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	じゃがいも、バター、あぶら	にんじん、たまねぎ、クリームコーン、パセリ	18.7 g
						2.9 g
21 月	ミルク	ジャージャーめん	ぶたひきにく、だいず、みそ	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さとう、でんぷん	もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、にんじん	687 kcal
		カミカミサラダ	さきいか	ごま、ごまあぶら、さとう	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん、さやいんげん	25.9 g
		パインとおいものパイ	なまクリーム	さつまいも、さとう、バター、ぎょうざのかわ、あげあぶら	パイン	26.7 g
		ふかしてからペースト状にしたさつまいもとパインを餃子の皮に包んであげたデザートです。パインの甘酸っぱさが美味しいです。				2.5 g
22 火	ミルク	こぎつねごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、さやいんげん	583 kcal
		さけのしおやき	さけ			30.7 g
		あさづけやさい	こんぶ	ごま	キャベツ、かぶ、きゅうり	20.2 g
		みそしる(だいこん・ほうれんそう)	なまあげ、みそ		だいこん,ほうれんそう,にんじん,ねぎ	3.3 g
23 水	ミルク	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		575 kcal
		グリーンサラダ		コーンフレーク、あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、はくさい、もやし、コーン	22.0 g
		ラタトウイユ	とりにく	あぶら、さとう	にんにく、なす、たまねぎ、トマト、セロリー、ズッキーニ ピーマン、ケチャップ	19.5 g
		さくらんぼ			さくらんぼ	2.8 g
24 木	ミルク	ごはん		こめ		652 kcal
		さばのごまだれやき	さば	さとう、ごま		27.8 g
		だいずいりごもくきんぴら	だいず、さつまあげ	あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん	23.2 g
		つみれじる	いわしつみれ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、こまつな	2.4 g
25 金	ミルク	ぶたキムチどん	ぶたにく	こめ、あぶら、さとう	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にら、キムチ あさつき	596 kcal
		かふうやさい		あぶら、さとう	きゅうり、だいこん、にんじん、とうがらし	26.0 g
		トックスープ	とりにく	トック	もやし、にんじん、ねぎ、みずな	12.6 g
		トックは、韓国の「餅」です。もちもちした食感が美味しいです。辛さはなく、鶏のうまみを生かしたスープです。				3.0 g
28 月	ミルク	ごはん		こめ		642 kcal
		いわしのかばやき	まいわし	でんぷん、あげあぶら、さとう、ごま	しょうが	27.8 g
		キャベツのうめおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、うめ	21.0 g
		あおさじる	あぶらあげ、あおさ、みそ		だいこん、にんじん、ねぎ	2.7 g
29 火	ミルク	シシジューシー	やきぶた、ぶたにく、こんぶ	こめ、あぶら	ほししいたけ、にんじん、こねぎ	548 kcal
		もずくスープ	とりにく、もずく	でんぷん	ねぎ、こまつな、とうがん	23.4 g
		にんじんしりしり	ツナ、たまご	あぶら、さとう	にんじん、もやし	15.1 g
		れいとうパイン			パイン	2.3 g
		沖縄風こんだてです。シシジューシーは、豚肉を使った混ぜご飯です。「しりしり」とはせん切りという意味の沖縄の方言です。沖縄特産のもずく、パインを使います。				
30 水	ミルク	ごはん		こめ		640 kcal
		すきやきに	ぶたにく、やきとうふ	しらたき、あぶら、さとう	にんじん、ねぎ、はくさい、ほししいたけ	24.9 g
		やさいのそくせきづけ	ちりめんじゃこ		かぶ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	15.4 g
		みなづき	あまなっとう(あずき)	こむぎこ、じょうしんこ、でんぷん、さとう		0.6 g
		水無月は、京都の和菓子です。6月30日の、夏越の祓え(なごしのはらえ)に食べます。氷をイメージした三角のういろうに、邪気を払う小豆をのせています。				

※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。

今月の給食目標 「手をきれいに洗おう ・よくかんで食べよう」

今月の地場野菜(予定)

○小林農園
- きゅうり
- かぶ
- ズッキーニ

○田倉農園
- たまねぎ
- こまつな
- トマト
- ナス
- キャベツ
- ほうれんそう
- ピーマン
- きゅうり

◇給食費について◇

今月の引き落としは、6月10日(木)となります。
下記の金額を手数料の10円と合わせて、 前日までに入金をお願いします。

1年生 11，370円 (給食費4,370円＋教材費7,000円)
2年生 7，370円 (給食費4,370円＋教材費3,000円)
3年生 8，130円 (給食費4,640円＋教材費3,490円)
4年生 8，630円 (給食費4,640円＋教材費3,990円)
5年生 10，400円 (給食費4,900円＋教材費5,500円)
6年生 9，900円 (給食費4,900円＋教材費5,000円)