



6月のこんだてひょう



令和3年度

西東京市立碧山小学校

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | デザート その他 | あかのだべもの ちにくほねは 血や肉・骨や歯 をつくる | きいろのだべもの からだ 体をうごかす ちから 力のもと | みどりのたべもの からだちよし 体の調子を ととのえる |
|----|---|-----------------------------|-------------|--|-------------------------|--|--|---|
| 1 | 火 | ごはん ご飯 | ○ | さばのごまみそ焼き いそかあ 磯香和え とうがんとる 冬瓜汁 | | ぎゅうにゆう、さば、みそ のり、とうふ、かつおぶし とりにく | こめ、さとう、ごま かたくりこ | しょうが、はくさい、にんじん こまつな、とうがん、ねぎ、しいたけ |
| 2 | 水 | ぶたにく 豚肉の しぐれ 時雨ごはん | ○ | じゃがいもとひじきの煮物 きんぴら汁 | れいとう 冷凍パイ | ぎゅうにゆう、ぶたにく みそ、ひじき、とりにく | こめ、あぶら、さとう、ごま じゃがいも、こんにやく ごまあぶら | にんじん、ごぼう、しょうが、しめじ さやえんどう、ねぎ、れいとうパイ |
| 3 | 木 | ジャージャーめん 麺 | ○ | あおな 青菜としめじの中華サラダ なまあげ 生揚げのスープ | | ぎゅうにゆう、ぶたにく だいたい、みそ、とりにく わかめ、なまあげ | 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 しいたけ、たけのこ、たまねぎ、ねぎ もやし、こまつな、しめじ、にんじん |
| 4 | 金 | てづく 手作りの カレーパン | ○ | かぶのサラダ ジュリエンスープ | | ぎゅうにゆう、ぶたにく だいたい、たまご、とりにく | かしわパン、あぶら こむぎこ、パンこ、さとう | ごぼう、たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが、かぶ、キャベツ きゅうり、ほうれんそう、とうもろこし |
| 7 | 月 | ぎっく 雑穀ごはん | ○ | まめ 豆あじの南蛮漬け やさい 野菜のごま炒め ハリハリ汁 | | ぎゅうにゆう、まめあじ わかめ、なまあげ、みそ | こめ、べいりゅうむぎ きび、あかまい、ごま かたくりこ、あぶら、さとう ごまあぶら、じゃがいも | ねぎ、キャベツ、ピーマン、みずな あかピーマン、にんじん、だいこん |
| 8 | 火 | ミルクパン いちごジャム | ○ | キッシュロレーヌ サーモンチャウダー | | ぎゅうにゆう、ハム、たまご なまクリーム、チーズ さけ | ミルクパン、あぶら じゃがいも、バター こむぎこ | いちごジャム、ほうれんそう たまねぎ、しめじ、にんじん パセリ |
| 9 | 水 | シシジューシー | ○ | フーチャンプルー もずく汁 | | ぎゅうにゆう、ぶたにく こんぶ、ベーコン、たまご かつおぶし、もずく、とりにく なまあげ、かまぼこ | こめ、あぶら、さとう、ふ ごまあぶら、かたくりこ | にんじん、ぼんのうねぎ、にら たまねぎ、もやし、キャベツ だいこん、ねぎ |
| 10 | 木 | ガーリックライス | ○ | さけ 鮭のムニエル はるさめ 春雨サラダ | スイカ | ぎゅうにゆう、ベーコン さけ | こめ、べいりゅうむぎ、さとう バター、あぶら、こむぎこ はるさめ、ごまあぶら | にんにく、ピーマン、にんじん レモンかじゅう、キャベツ、もやし スイカ |
| 11 | 金 | うめ 梅しそじゃこごはん | ○ | とうふ 豆腐の真砂焼き むらくも汁 | あじさい ゼリー | ぎゅうにゆう、じゃこ、とうふ ひじき、とりにく、だいたい たまご、かんでん | こめ、ごま、かたくりこ さとう | うめ、ゆかり、にんじん、ねぎ だいこん、こまつな、ぶどうジュース ナタデココ |
| 14 | 月 | まる セサミ丸パン | ジ ョ ア | とりにく 鶏肉のチーズピカタ グリーンサラダ コンソメスープ | | ストロベリージョア、とりにく たまご、ぎゅうにゆう チーズ、ベーコン | セサミパン、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 |
| 15 | 火 | なめし じゃこ菜飯 | ○ | にく 肉じゃが しる 味噌汁 | | ぎゅうにゆう、じゃこ、わかめ ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ | こめ、ごま、あぶら、さとう じゃがいも、しらたき | しょうが、にんじん、たまねぎ たけのこ、さやいんげん えのきたけ |
| 16 | 水 | ★カレーライス ふくじんづ 福神漬け | ○ | まんてん 満点サラダ | あまなつ 甘夏 | ぎゅうにゆう、ぶたにく チーズ、ひじき、じゃこ だいたい | 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、ふくじんづけ、キャベツ だいこん、きゅうり、あまなつ |
| 17 | 木 | ★キムチラーメン | ○ | ジャンボシュウマイ ナムル | | ぎゅうにゆう、ぶたにく とりにく | ちゅうかめん、あぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら、かたくりこ さとう、ごま | しょうが、にんにく、にんじん、もやし たまねぎ、はくさい、キムチ、ねぎ たけのこ、こまつな、だいこん |
| 18 | 金 | えだまめ 枝豆ごはん | ○ | なつやさい さかなみそ 夏野菜と魚の味噌マヨネーズ焼き ★キャベツのごま和え とうふたんごじる 豆腐団子汁 | | ぎゅうにゆう、さけ、みそ とうふ、とりにく、あぶらあげ | こめ、ごま、あぶら マヨネーズ、さとう こむぎこ、しらたまこ | えだまめ、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、ごぼう、ねぎ しいたけ |
| 21 | 月 | レモンシュガー トースト | ○ | カッスーレ ごぼうサラダ | | ぎゅうにゆう、ぶたにく ウィンナー しろいんげんまめ | しょくパン、さとう、あぶら じゃがいも、ごま マーガリン | レモン、にんじん、たまねぎ ピーマン、にんにく、トマトかん マッシュルーム、ごぼう、キャベツ とうもろこし |
| 22 | 火 | チンジャオロース どん 井 | ○ | ウェーブワンタンスープ | みしょうかん 美生柑 | ぎゅうにゆう、ぶたにく とりにく | こめ、かたくりこ、あぶら さとう、ウェーブワンタン ごまあぶら | ピーマン、あかピーマン、たけのこ たまねぎ、しょうが、もやし、にんじん こまつな、ねぎ、しいたけ みしょうかん |
| 23 | 水 | ズッキーニの ミートソーススパゲティ | ○ | パリパリサラダ | かん サイダー寒 | ぎゅうにゆう、ぶたにく だいたい、チーズ、かんでん | スパゲッティ、オリーブゆ あぶら、バター、こむぎこ さとう、ワンタンのかわ | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん セロリ、ズッキーニ、キャベツ、きゅうり かんづめ(もも、みかん、パイ) |
| 24 | 木 | こんぶ 昆布ごはん | ○ | さかなて や 魚の照り焼き なめこ汁 なすときゅうりのおかか和え | | ぎゅうにゆう、とりにく、こんぶ あぶらあげ、シルバー、みそ かつおぶし、わかめ、とうふ | こめ、もちごめ、さとう | にんじん、さやいんげん、キャベツ きゅうり、なす、なめこ、ねぎ だいこん、こまつな |
| 25 | 金 | ごもく ★五目うどん | ○ | いんげんのごま和え | まっせだんご ★抹茶団子 むしパン | ぎゅうにゆう、とりにく、わかめ かまぼこ、あぶらあげ あまなつとう、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、だいこん、しいたけ、こまつな ねぎ、さやいんげん、もやし |
| 28 | 月 | シーフード ピラフ | ○ | シェパーズパイ キャベツのスープ | | ぎゅうにゆう、えび、いか ぶたにく、だいたい、チーズ とりにく | こめ、バター、あぶら じゃがいも | とうもろこし、にんじん、たまねぎ ピーマン、トマトかん、にんにく キャベツ、セロリ |
| 29 | 火 | おかかごはん | ○ | ポテトコロッケ やさい そくせきづ 野菜の即席漬け 五目汁 | | ぎゅうにゆう、おかか ぶたにく、とりにく、とうふ | こめ、じゃがいも、あぶら パンこ、こむぎこ、ごま かたくりこ | にんじん、たまねぎ、パセリ、キャベツ だいこん、きゅうり、ごぼう、ねぎ ほうれんそう |
| 30 | 水 | ごはん ご飯 | ○ | いわしの蒲焼き からし和え みそ汁 | | ぎゅうにゆう、いわし、わかめ なまあげ、みそ | こめ、こむぎこ、かたくりこ あぶら、さとう、ごま じゃがいも | しょうが、こまつな、にんじん、もやし だいこん、ねぎ |

今月の給食目標

手洗いは、順番守って ていねいに

※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。

□ は、中学校の給食がない日です。

★のマークは、読書旬間にちなんだメニューです。