



6月のこんだてひょう



令和4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	水	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 冷凍パン	ぎゅうにゅう、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、れいとうパン
2	木	ジャージャー麺	○	青菜としめじの中華サラダ なまあげ 生揚げのスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、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
3	金	手作り カレーパン	○	かぶのサラダ ジュリエンスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、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
6	月	ぎっく、はん 雑穀ご飯	○	まめ なんぼんづ 豆あじの南蛮漬け やさい 野菜のごま炒め ハリハリ汁		ぎゅうにゅう、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
7	火	シンジューシー	○	フーチャンプルー もずく汁		ぎゅうにゅう、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
8	水	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		ぎゅうにゅう、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	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	ぎゅうにゅう、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 レモンがじゅう、キャベツ、もやし スイカ
10	金	うめ 梅しそじゃこご飯	○	とうふ まさご や 豆腐の真砂焼き むらくも汁	あじさい ゼリー	ぎゅうにゅう、じゃこ、とうふ ひじき、とりにく、だいず 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
13	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、ぎゅうにゅう 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
14	火	じゃこ菜飯	○	にく 肉じゃが みそ汁		ぎゅうにゅう、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
15	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	メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、ひじき、じゃこ だいず	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、さとう ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、ふくじんづ、キャベツ だいこん、きゅうり、アンデスメロン
16	木	キムチラーメン	○	ジャンボシュウマイ ナムル		ぎゅうにゅう、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
17	金	えだまめ、はん 枝豆ご飯	○	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 豆腐団子汁		ぎゅうにゅう、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
20	月	レモンシュガー トースト	○	カッスーレ ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう、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
21	火	チンジャオロース どん 井	○	ウェーブワンタンスープ	こだま 小玉スイカ	ぎゅうにゅう、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 こだまスイカ
22	木	ズッキーニの ミートソーススパゲティ	○	パリパリサラダ	サイダー寒	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、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、パン)
23	木	こんぶ、はん 昆布ご飯	○	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		ぎゅうにゅう、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
24	金	ごもく 五目うどん	○	いんげんのごま和え	まっちゃだんご 抹茶団子 むしパン	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ かまぼこ、あぶらあげ 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、だいこん、しいたけ、こまつな ねぎ、さやいんげん、もやし
27	月	はん ご飯	○	さばのごまみそ焼き いそかあ 磯香和え 冬瓜汁		ぎゅうにゅう、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
28	火	まぜまぜビビンバ	○	わかめスープ フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、たまご、とりにく、わ かめ、とうふ、ヨーグルト	こめ、ごまあぶら、あぶら 砂糖、かたくりこ、ごま	しょうが、にんにく、もやし、ほうれんそう にんじん、こまつな、だいこん、ねぎ、え のきたけ、かんづめ(もも、パン、みかん)
29	水	カレーえびピラフ	○	ポテトツナサラダ ジンジャーベジスープ		ぎゅうにゅう、むきえび、ペー コン、ツナフレーク、とりにく	こめ、なたねあぶら、じゃが いも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、あおピーマン セロリー、かぶ、かぶのは、しょうが さやいんげん
30	木	はん ご飯	○	いわしの蒲焼き からし和え みそ汁		ぎゅうにゅう、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、さやいんげん

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。