

令和6年度6月

かていすう
家庭数

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう
西東京市立東小学校

※献立や食材料は
都合により変更
する場合があります。

日	しゅしよく 主食	ぎゅう にゅう 牛乳	おかず デザート	あかのたべもの ちにく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの ちやうし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質	
3月	★体力向上メニュー まめいり キーマカレーライス	○	てつぶん 鉄分サラダ れいとうみかん	牛乳、豚肉、大豆、ひよこ まめ、ひじき、くきわか め、ツナ	胚芽精米、玄米、米サラダ 油、三温糖、白いりごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にん じん、マッシュルーム、ピーマン、 キャベツ、こまつな、みかん	652 kcal 26.2 g	6月は「食育月 間」です。食につ いて学ぶ1カ月に しましょう。野菜 の摂取目標量は、 小学生が1日27 0～350g、 成人が1日350 gです。今月は、 野菜を食べることを意識してもら うために、野菜をたく さん使った料理 が出てきます。 地場農産物も登場 する予定です。 6月の給食目標は 「よくかんで食べ よう」です。そし て4日から10日 は「歯と口の健康 週間」です。「か むこと」を意識し てもらうために、 かみごたえのある 食材を使った「カ ミカミメニュー」 を献立に取り入れ ました。 あじさいゼリー ぶどうゼリーをサイ コロ状にカット し、カルピスゼ リーの上にのせて 作ります。あじさ いをイメージした 6月にだけ出る特 別デザートです。
4火	★野菜たっぷり献立 だいこん 大根スパゲティ	○	やさい 野菜たっぷりスープ あじさいゼリー	牛乳、ツナ、鶏肉、ひよこ まめ、カルピス	スパゲティ、オリーブ油、 米サラダ油、三温糖、じゃ がいも、上白糖	玉ねぎ、だいこん、キャベツ、にん じん、かぶ、こまつな、ぶどう ジュース	602 kcal 25.8 g	
5水	おかかごはん	○	たまごやき のっぺいじる	牛乳、かつおぶし、青の り、鶏肉、ひじき、たまご、 生揚げ	胚芽精米、米サラダ油、三 温糖、でんぷん、じゃがい も、こんにゃく	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎 茸、さやいんげん、ごぼう、だい こん、しめじ	604 kcal 28.1 g	
6木	きなこあげパン	○	おだんごスープ にんじんサラダ ゆでそらまめ	牛乳、きな粉、ひよこま め、鶏肉、ツナ	コッペパン、揚げ油、三温 糖、じゃがいも、でんぷ ん、白すりごま、米サラダ 油	玉ねぎ、にんじん、こまつな、しょ うが、長ねぎ、きゅうり、もやし、レ モン、らっきょう、そらまめ	590 kcal 26.9 g	
7金	なめし	○	さかな いそべ 魚の磯辺あげ おかかあえ かぶのみそしる	牛乳、モウカサメ、青の り、かつおぶし、生揚げ、 白みそ、赤みそ	胚芽精米、小麦粉、揚げ 油、三温糖、さつまいも	こまつな、はくさい、にんじん、か ぶ、かぶの葉、えのきたけ、長ねぎ	600 kcal 29.7 g	
10月	★入梅献立 うめ 梅ひじきごはん	○	ぶりのてりやき かりあげぶらあげのあえもの かきたまじる	牛乳、ひじき、しらす干 し、ぶり、油揚げ、絹ごし 豆腐、たまご	胚芽精米、白いりごま、三 温糖、でんぷん	ねり梅、しょうが、こまつな、キャ ベツ、にんじん、ほうれんそう、は くさい、長ねぎ、えのきたけ	600 kcal 28.8 g	
11火	カレーピラフ	コー ヒー 牛乳	サーモンチャウダー メロン	コーヒー牛乳、えび、鶏 肉、鮭、ひよこまめ、調理 用牛乳、生クリーム	胚芽精米、米サラダ油、 じゃがいも、小麦粉、パ ター	玉ねぎ、にんじん、コーン、ピーマ ン、マッシュルーム、ほうれんそ う、しめじ、メロン	637 kcal 24.6 g	
12水	ごもく 五目うどん	○	タコポテトのつつみあげ ごまあえ	牛乳、鶏肉、油揚げ、たこ ごまあえ	うどん、三温糖、ぎょうざ の皮、じゃがいも、米サラ ダ油、揚げ油、白すりご ま、白いりごま	にんじん、干し椎茸、ほうれんそ う、はくさい、長ねぎ、玉ねぎ、ピー マン、こまつな、もやし	585 kcal 26.4 g	
13木	ピタパン	○	オイスターいため パンプキンポタージュ カミカミサラダ	牛乳、豚肉、調理用牛乳、 生クリーム、するめ	ピタパン、サラダ油、三温 糖、でんぷん、じゃがい も、精白米、バター、白い りごま、ごま油	しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピー マン、たけのこ、にんにく、キャベ ツ、かぼちゃ、切干大根、さやいん げん	600 kcal 28.0 g	
14金	くろまいい 黒米入りごはん	○	さかな すぶたふう 魚の酢豚風 ワンタンスープ みかん(パレンシアオレンジ)	牛乳、たら、高野豆腐、豚 肉	胚芽精米、黒米、白いりご ま、でんぷん、上新粉、揚 げ油、米サラダ油、三温 糖、ワンタン、ごま油	しょうが、にんじん、玉ねぎ、ピー マン、たけのこ、干し椎茸、長ねぎ、 はくさい、にら、みかん	631 kcal 24.7 g	
17月	★愛媛県の郷土料理 たこめし	○	なまあ に 生揚げの煮もの 吉野汁	牛乳、たこ、油揚げ、生揚 げ、鶏肉、かまぼこ	胚芽精米、三温糖、白いり ごま、じゃがいも、米サラ ダ油、でんぷん、ごま油、 うどん	にんじん、万能ねぎ、しょうが、玉 ねぎ、干し椎茸、こまつな、長ねぎ、 だいこん、えのきたけ、みつば	621 kcal 29.9 g	

1年生
そらまめの
さやむき

令和6年度6月

かていすう
家庭数

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう
西東京市立東小学校

※献立や食材料は
都合により変更
する場合があります。

日	しゅしよく 主食	ぎゅう にゅう 牛乳	おかず デザート	あかのたべもの ちにく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの ちやうし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質	
18 火	ごもく 五目 あんかけやきそば	○	くきわかめのサラダ さつまいもチップス	牛乳, 豚肉, いか, えび, く きわかめ	中華めん, 米サラダ油, で んぶん, ごま油, 三温糖, 白いりごま, さつまいも, 揚げ油, 粉糖	しょうが, 干し椎茸, にんじん, 玉 ねぎ, たけのこ, ほうれんそう, は くさい, もやし, キャベツ, きゅう り	652 kcal 24.7 g	6月10日は入梅 「入梅」は、梅雨 入りのことです。 入梅にちなんで 「梅ひじきごはん」 を作ります。 イギリス料理 「フィッシュアン ドチップス」はイ ギリスを代表する 料理で、「たら」 など白身魚のフライに「ポテトフライ」を添えたもの です。「スコッチ ブロス」はイギリ スの伝統的な家庭 料理で、具だくさ んのスープです。 水無月(みなづき) 京都では1年の折 り返しにあたる6 月30日に、残り 半年病気をせずに 健康であることを 願って「水無月」 という菓子を食 べる習慣がありま す。水無月は、 「ういろう」に小 豆をのせた三角形 の和菓子です。
19 水	ジャンバラヤ	○	チリポテト チキンスープ	牛乳, えび, ペーコン, 鶏 肉, ひよこまめ	胚芽精米, 米サラダ油, じゃがいも, 揚げ油	玉ねぎ, 赤ピーマン, ピーマン, コーン, キャベツ, にんじん, ズッ キーニ, セロリ	656 kcal 26.0 g	
20 木	げんまい 玄米ごはん	○	さばのごまだれやき こんぶあえ みそしる	牛乳, さば, 塩昆布, 木綿 豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白 みそ	胚芽精米, 玄米, 三温糖, 白すりごま, ごま油, 白い りごま	キャベツ, もやし, きゅうり, にん じん, こまつな, だいこん, 長ねぎ, しめじ	660 kcal 27.6 g	
21 金	ちゅうかどん	○	だんご にら団子スープ さくらんぼ	牛乳, 豚肉, えび, いか, う ずら卵, 鶏肉, 木綿豆腐	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, でんぶん, ごま油, はるさめ	しょうが, はくさい, たけのこ, 玉 ねぎ, にんじん, こまつな, 干し椎 茸, にら, 長ねぎ, もやし, さくらん ぼ	600 kcal 27.9 g	
24 月	わかめごはん	○	にくじゃが だいず きんぴら大豆 みかん(あまなつかん)	牛乳, わかめ, 豚肉, さつ ま揚げ, 大豆	胚芽精米, 白いりごま, じゃがいも, しらたき, 米 サラダ油, 三温糖, こん にやく, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん, ごぼう, みかん	626 kcal 25.4 g	
25 火	ぶた どん 豚キムチ丼	○	きりぼしだいこん 切干大根のナムル フルーツポンチ	牛乳, 豚肉	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, ごま油, 白いりご ま, 上白糖	しょうが, ごぼう, 玉ねぎ, にんじ ん, にら, えのきたけ, はくさい, は くさいキムチ, 切干大根, 大豆もや し, こまつな, 長ねぎ, みかん缶, パ イン缶, もも缶, レモン	602 kcal 21.7 g	
26 水	★イギリス料理 リョウリ ジャムサンド	○	フィッシュアンドチップス スコッチブロス	牛乳, たら, たまご, 鶏肉, ひよこまめ	コッペパン, いちごジャ ム, 小麦粉, 揚げ油, じゃ がいも, 米粒麦, オリーブ オイル	しょうが, キャベツ, にんじん, 玉 ねぎ, こまつな, コーン, セロリ, 長 ねぎ	630 kcal 27.7 g	
27 木	菜飯 (ツアイファン)	○	チャージャンドウフ 家常豆腐 だいこんのちゅうかサラダ	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, 豚肉, 赤みそ	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, でんぶん, ごま油, 白いりごま	にんじん, 干し椎茸, チンゲンツァ イ, にんにく, しょうが, 長ねぎ, た けのこ, はくさい, にら, だいこん, きゅうり	614 kcal 27.0 g	
28 金	おやこどん 親子丼	○	なつやさい 夏野菜のみそしる みなづき 水無月	牛乳, 鶏肉, たまご, 油揚 げ, 白みそ, 赤みそ, 甘納 豆	胚芽精米, 三温糖, 小麦 粉, 上新粉, 上白糖	玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, 万 能ねぎ, かぼちゃ, なす, ズッキーニ, エリンギ	724 kcal 27.9 g	