

令和7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 ちようし どの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
3 火	★アメリカ料理 ジャンバラヤ	○	チリポテト チキンスープ	牛乳、えび、ベーコン、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	625 kcal 23.7 g
4 水	うめ 梅ひじきごはん	○	ぶりのてりやき かきたまじる	牛乳、ひじき、ぶり、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、はく さい、長ねぎ、にんじん、えのきた け	604 kcal 29.1 g
5 木	どん ホイコーロー丼	○	わかめスープ あじさいゼリー	牛乳、豚肉、赤みそ、鶏肉、 絹ごし豆腐、生わかめ、く きわかめ、粉寒天、カルピ ス	胚芽精米、米サラダ油、三 温糖、でんぷん、ごま油、 白いりごま、上白糖	しょうが、にんにく、キャベツ、に んじん、ピーマン、長ねぎ、玉ねぎ、 えのきたけ、ぶどうジュース	604 kcal 25.3 g
6 金	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、鶏ひき肉、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	601 kcal 27.3 g
9 月	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、豚ひき肉、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、ピーマン、キャベツ、こまつ な、みかん	642 kcal 25.4 g
10 火	ごもく 五目うどん	○	ツナポテトのつつみあげ こまつなのごまあえ	牛乳、鶏肉、油揚げ、ツナ	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、こまつな、は くさい、長ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、 もやし	601 kcal 25.2 g
11 水	にゅうばいこんだて ★入梅献立 うめくろまめ 梅黒豆ごはん	○	スンドゥブチゲ かんこくふう 韓国風パリパリサラダ	牛乳、豚肉、木綿豆腐、赤 みそ	胚芽精米、白いりごま、三 温糖、ごま油、でんぷん、 じゃがいも、揚げ油、白す りごま	カリカリ梅、はくさいキムチ、はく さい、にんにく、しょうが、にら、長 ねぎ、にんじん、干し椎茸、えのき たけ、ごぼう、キャベツ、きゅうり	607 kcal 26.5 g
12 木	ハヤシライス	○	フレンチサラダ メロン	牛乳、豚肉	胚芽精米、じゃがいも、米 サラダ油、バター、小麦 粉、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にん じん、セロリ、グリーンピース、キャ ベツ、きゅうり、コーン、メロン	628 kcal 21.4 g
13 金	な 菜めし	○	ししやものいそべあげ やさいのおかかあえ みそしる	牛乳、ししやも、青のり、 かつお節、生揚げ、白み そ、赤みそ	胚芽精米、小麦粉、上新 粉、揚げ油、三温糖、さつ まいも	こまつな、はくさい、にんじん、え のきたけ、長ねぎ	605 kcal 26.4 g
16 月	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	608 kcal 21.6 g
17 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 んぷん、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、こまつな、はくさ い、もやし、キャベツ、きゅうり	651 kcal 23.8 g

1年生
そらまめの
さやむき

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。1日
に食べてほしい野
菜の目安量は、
低学年：約270
g、中学年：約3
00g、高学年：
約350g（大人
も同じ量）です。
今月は、野菜を食
べることを意識し
てもらうために、
野菜を使った料理
がたくさん出てき
ます。西東京市で
とれた地場農産物
も使用予定です。

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。

6月11日は入梅
「入梅」は、梅雨
入りのことです。
入梅にちなんで
「梅黒豆ごはん」
を作ります。

令和7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 ちやし どの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質	
18水	ツナコーントースト	ジョア (ブルーベリー)	いもとまめのトマトに キャベツサラダ	ジョア, ツナ, 鶏肉, 大豆	食パン, マヨネーズ, じゃがいも, 米サラダ油, 三温糖	玉ねぎ, コーン, パセリ, にんじん, ズッキーニ, にんにく, セロリ, トマト缶, キャベツ, 赤ピーマン, きゅうり, もやし	600 kcal 24.7 g	<p>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ののせて作ります。</p> <p>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す。</p> <p>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「いろいろ」に小豆をのせた三角形の和菓子です。</p>
19木	げんまいごはん	○	さけのたつたあげ こんぶあえ みそしる	牛乳, 鮭, 塩昆布, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	胚芽精米, 玄米, でんぷん, 上新粉, 揚げ油, ごま油, 白いりごま	しょうが, 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	605 kcal 27.5 g	
20金	げしこんだて ★夏至献立 たこめし	○	なまあ に 生揚げの煮もの よしのじる	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	607 kcal 29.0 g	
23月	やさい こんだて ★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 とうもろこし	牛乳, ツナ, 鶏肉, ひよこまめ	スパゲティ, オリーブ油, 米サラダ油, 三温糖, じゃがいも	玉ねぎ, だいこん, キャベツ, にんじん, ズッキーニ, こまつな, とうもろこし	630 kcal 28.5 g	
24火	菜飯 (ツァイファン)	○	かじょうどうふ 家常豆腐 だいこんのちゅうかサラダ みかん(パレンシアオレンジ)	牛乳, 鶏ひき肉, 生揚げ, 豚肉, 赤みそ	胚芽精米, 米サラダ油, ごま油, 三温糖, でんぷん, 白いりごま	にんじん, 干し椎茸, 長ねぎ, チンゲンサイ, にんにく, しょうが, たけのこ, はくさい, にら, だいこん, きゅうり, みかん	630 kcal 26.6 g	
25水	★イギリス料理 りょうり ジャムサンド	○	フィッシュ&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	606 kcal 26.8 g	
26木	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, くきわかめ	胚芽精米, 米サラダ油, 三温糖, でんぷん, 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	601 kcal 26.6 g	
27金	ごはん	○	さばのぶんかぼし いそあえ さつまじる	牛乳, さば, のり, 鶏肉, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	胚芽精米, 三温糖, さつまいも	はくさい, キャベツ, にんじん, こまつな, しめじ, 長ねぎ	660 kcal 28.7 g	
30月	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, えのきたけ	706 kcal 26.9 g	

2年生
とうもろこし
のかわむき