

令和8年度6月

かていすう

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	ぎゆう にゆう 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	みどいのたべもの ちようし とどの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月	ぶたキムチどん	○	きりぼしだいこんのナムル フルーツポンチ	牛乳, 豚小間肉	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, 玉ねぎ, にんじん, いら, えのきたけ, 白菜, キムチ, 切干大根, もやし, 小松菜, 長ねぎ, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, レモン果汁	608 kcal 21.8 g
2火	ごもくあんかけやきそば	○	くきわかめのサラダ さつまいもチップス	牛乳, 豚小間肉, 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, こまつな, はくさい, もやし, キャベツ, きゅうり	651 kcal 23.7 g
3水	えだまめごはん	○	ぶりのてりやき かきたまじる	牛乳, ぶり, 絹ごし豆腐, たまご	胚芽精米, 白いりごま, 三温糖, でんぶん	えだまめ, しょうが, こまつな, はくさい, 長ねぎ, にんじん, えのきたけ	603 kcal 28.8 g
4木	えのきごはん	○	あげじゃがいものそぼろに なまあげのみそしる	牛乳, 油揚げ, 豚ひき肉, 生わかめ, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	胚芽精米, じゃがいも, 揚げ油, 米サラダ油, 三温糖, でんぶん	えのきたけ, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, さやいんげん, こまつな, 長ねぎ	632 kcal 25.5 g
5金	まめいり キーマカレーライス	○	てつぶんサラダ 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, 冷凍みかん	634 kcal 25.4 g
9火	こまつなチャーハン	○	にくだんごのもちごめむし だいこんとはるさめのスープ	牛乳, 豚小間肉, 豚ひき肉, 鶏胸肉	胚芽精米, ごま油, 白いりごま, でんぶん, 普通はるさめ	たけのこ, にんじん, 干し椎茸, 長ねぎ, こまつな, 玉ねぎ, しょうが, だいこん, チンゲンツアイ, えのきたけ	600 kcal 26.8 g
10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 (ブルーベリー), ツナ, 鶏もも肉, 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, セロリー, トマト缶, キャベツ, 赤ピーマン, きゅうり, もやし	605 kcal 24.8 g
11木	にゅうばいこんだて ★入梅献立 うめひじきごはん	○	たらのねぎソース ごもくじる	牛乳, ひじき, たら, 鶏もも肉, かまぼこ	胚芽精米, 白いりごま, でんぶん, 上新粉, 揚げ油, 三温糖, 糸こんにゃく	カリカリ梅, 玉ねぎ, しょうが, にんじん, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ, みつば	588 kcal 24.7 g
12金	りょうり ★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, 鶏もも肉, 鶏胸肉, ひよこまめ	胚芽精米, 米サラダ油, じゃがいも, 揚げ油, でんぶん	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, セロリー	630 kcal 25.7 g
15月	チンゲンツアイファン	○	かじょうどうふ だいこんのちゅうかサラダ	牛乳, 豚小間肉, 生揚げ, 赤みそ	胚芽精米, 米サラダ油, ごま油, 三温糖, でんぶん, 白いりごま	にんじん, たけのこ, チンゲンツアイ, にんにく, しょうが, 長ねぎ, はくさい, 干し椎茸, いら, だいこん, きゅうり	615 kcal 26.5 g
16火	ごもくうどん	○	こまつなごまあえ チーズむしパン	牛乳, 鶏もも肉, かまぼこ, 生わかめ, 油揚げ, 調理用牛乳, たまご, ダイスクーズ	うどん, でんぶん, 三温糖, 白すりごま, 白いりごま, 小麦粉, バター, 米サラダ油	にんじん, 干し椎茸, こまつな, はくさい, 長ねぎ, しめじ, もやし	583 kcal 23.6 g
17水	ミートアンド ビーンドッグ	○	コロコロサラダ かぶのチャウダー	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 鶏もも肉, 調理用牛乳	コッペパン, 米サラダ油, さつまいも, 三温糖, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, にんにく, きゅうり, コーン, かぶ, こまつな, キャベツ	621 kcal 27.2 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。1日に食べてほしい野菜の目安量は、低学年：約270g、中学年：約300g、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「梅ひじきごはん」を作ります。

