



# 6月の献立表



児童数

西東京市立保谷小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1月	チキンピラフ	○	鶏肉	米,油	玉ねぎ,ピーマン,ホールコーン,マッシュルーム
	ホキの レモン醤油ムニエル		ホキ	小麦粉,油,無塩バター	レモン
	キャベツとベーコンの スープ		ベーコン	じゃがいも,油	キャベツ,にんじん,玉ねぎ
2月	トマトとズッキーニの スパゲティ	○		スパゲティ,オリーブ油,三温糖,油,小麦粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリー,ズッキーニ,トマト
	コンソメスープ		鶏肉		玉ねぎ,キャベツ,にんじん,セロリー
	ブルーベリーチーズ タルト		クリームチーズ,たまご,生クリーム	上白糖,小麦粉,タルトカップ	ブルーベリー
3月	とうもろこしごはん	○		米	とうもろこし
	肉豆腐		豚肉,豆腐	油,三温糖	ごぼう,玉ねぎ,にんじん,小松菜,長ねぎ,えのきだけ,にんにく
	ささ身のサラダ		鶏ささ身,わかめ,みそ	三温糖,油,ごま油	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん
4月	 ごはん	○		米	
	ししゃもの梅肉揚げ		子持ちししゃも	でんぷん,油	練り梅
	かみかみサラダ		さきいか	ごま,油,ごま油,三温糖	大根,きゅうり
	ごぼう汁		豚肉,豆腐,みそ	油	ごぼう,大根,にんじん,干し椎茸,長ねぎ
5月	 アップル&キャロット ジュース	○			アップル&キャロットジュース
	カツカレーライス		豚肉	米,じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	玉ねぎ,にんじん,にんにく,しょうが
	ポテトとコーンのサラダ			じゃがいも,油	ホールコーン,きゅうり
9月	生揚げと豚肉の みそ炒め丼	○	豚肉,生揚げ,みそ	米,油,三温糖,でんぷん	しょうが,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン,干し椎茸
	わかめスープ		鶏肉,わかめ,豆腐		大根,にんじん,長ねぎ
10月	 畑の野菜トースト	○		食パン,マヨネーズ(ノンエッグ)	かぼちゃ,玉ねぎ,ホールコーン
	畑の野菜スープ		鶏肉		ブロッコリー,レタス,にんじん,玉ねぎ
	アロエヨーグルト		ヨーグルト		アロエ,みかん缶,パン缶
11月	 チンジャオロース丼	○	豚肉	米,でんぷん,油,三温糖	ピーマン,赤ピーマン,たけのこ,長ねぎ,しょうが
	中華チキンスープ		鶏肉	でんぷん,ごま油	にんじん,白菜,長ねぎ,干し椎茸,小松菜
	あじさいゼリー		寒天,ゼラチン,カルピス	三温糖	グレープジュース
12月	 ごはん	○		米	
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でんぷん,油,三温糖	ごぼう,枝豆
	甘酢きゅうり			三温糖	きゅうり,にんじん
	けんちょう汁		豆腐,油揚げ		大根,にんじん,干し椎茸
15月	 ガーリックチキンライス	○	鶏肉	米,オリーブ油,油	玉ねぎ,にんにく,パセリ
	ABCスープ		ベーコン	ABCマカロニ	玉ねぎ,にんじん,セロリー
	ぐりとぐらのカステラ		牛乳,たまご	三温糖,ミックス粉,無塩バター	
16月	 スタミナ丼	○	豚肉	米,油,三温糖,でんぷん,ごま油,ごま	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,にら
	大根とえのきのみそ汁		豆腐,油揚げ,みそ		大根,えのきだけ,長ねぎ
	みたらし団子		豆腐	白玉粉,三温糖,でんぷん	
17月	 豚キムチうどん	○	豚肉,豚肉	うどん,油,ごま油	にんじん,白菜キムチ,小松菜,干し椎茸,長ねぎ
	ジャンボ枝豆チーズ ギョーザ		鶏ひき肉,ダイスチーズ,塩昆布	ぎょうざの皮,ごま油,でんぷん,油	長ねぎ,枝豆,しょうが
	冷凍みかん				冷凍みかん

18 木	ごはん		米	
	鮭の塩焼き	○ 鮭		
	野菜のしらす和え		しらす干し	キャベツ,小松菜
	冬瓜のそぼろ汁		鶏ひき肉	ごま油,でんぷん しょうが,冬瓜,にんじん,小松菜
19 金	たこ枝豆のごはん	○ たこ	米	枝豆
	豚肉と野菜のしょうが炒め		豚肉	油,三温糖,ごま油 しょうが,玉ねぎ,キャベツ,にんじん
	夏野菜のみそ汁		油揚げ,みそ	かぼちゃ,なす,玉ねぎ,オクラ
	中華丼		豚肉,えび,いか	米,油,三温糖,でんぷん,ごま油 しょうが,白菜,たけのこ,玉ねぎ,にんじん,小松菜,干し椎茸
22 月	きのこの中華スープ	○ 豚肉,豆腐	ごま油,でんぷん	たけのこ,小松菜,しめじ,えのきたけ,長ねぎ
	野菜チップス		油,じゃがいも	れんこん
	チリビーンズドッグ		大豆,豚肉	コップパン,油,小麦粉 しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん
23 火	ポテトスープ	○ ウィンナー	油,じゃがいも	玉ねぎ
	フルーツポンチ		寒天	みかん缶,パイナップル
	2年生 とうもろこしの皮むき			
24 水	鶏ごぼうごはん	○ 油揚げ,鶏ひき肉	米,油,三温糖	ごぼう,にんじん
	ゆでとうもろこし			とうもろこし
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ	油,じゃがいも にんじん,大根,長ねぎ
25 木	オムライス風ごはん		鶏肉,たまご	米,油,オリーブ油 玉ねぎ,マッシュルーム
	カレースープ煮	○ 豚肉,ウィンナー	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,アスパラガス
	さくらんぼ			さくらんぼ
26 金	麻婆なす丼	○ 豚肉,生揚げ,みそ	米,油,三温糖,でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,干し椎茸,なす,長ねぎ,にら
	肉団子のスープ		鶏ひき肉	緑豆春雨,でんぷん 白菜,小松菜,にんじん,長ねぎ,しょうが
29 月	パキスタンの料理			
	チキンピリヤニ	○ 鶏肉	米,油	玉ねぎ,ピーマン,トマト,にんにく,しょうが
	スパイシーポテト		じゃがいも,油	
	ジュリアンスープ		ベーコン	玉ねぎ,キャベツ,セロリー,にんじん
30 火	夏越の祓デザート			
	やきとり丼	○ 鶏肉	米,三温糖,でんぷん	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,長ねぎ
	小松菜のみそ汁		油揚げ,わかめ,みそ	小松菜,キャベツ
	水無月		小麦粉,上新粉,上白糖,甘納豆(あずき)	



今月は、  
都築農園さん より 玉ねぎ・ズッキーニ・トマト  
中野農園さん より こまつな・とうもろこし が届く予定です。

## 今月の献立について



### 4日(木) カミカミメニュー

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。  
よく噛んで食べることを意識してもらうため、噛み応えのある献立にしました。

### 9日(火)～19日(金) 緑の読書旬間

期間中は、保谷小学校の図書館に所蔵されている本を中心にコラボメニューを用意します。

10日(水) 『エディのやさしいだけ』	サラ ガーランド 作
12日(金) 『ザ・給食』	赤松 利恵 監修
15日(月) 『ぐりとぐら』	ながかわ りえこ 作
17日(水) 『ぎょうざがいなくなり さがしています』	玉田 美知子 作
18日(木) 『さけのかけこえ どんどこせ』	菅原 たくや 作
19日(金) 『リーサの庭の花まつり』	エルサ ベスコフ 作

### 24日(水) 2年生 とうもろこしの皮むき

2年生に保谷小学校全員分のとうもろこしの皮むきをしてもらいます。

### 12日(金) 山口県の郷土料理

チキンチキンごぼう…山口県の学校給食から生まれた料理です。  
けんちょう汁 …野菜とお豆腐がたっぷり入った昔から山口県に伝わる料理です。

### 29日(月) パキスタンの料理

チキンピリヤニ…インドやパキスタンで昔から伝わる料理です。  
結婚式やお祭りなど、めでたい日に食べられることが多いそうです。