



6月のこんだてひょう

□マークは読書週間コラボのおはなし献立です。詳しくは給食だよりをチェックしてね！

令和8年度 西東京市立保谷第一小学校

日	牛乳 主食	主菜	副菜・汁物	デザート その他	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	牛乳の日 ごはん 骨太ふりかけ	肉じゃが	みそ汁	れいよう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、おかか、こんぶ、ぶたにく、ちくわ、とうふ、なまわかめ、みそ	こめ、ごま、さとう、あぶら、じゃがいも、しらたき	にんじん、たまねぎ、たけのこ、さやいんげん、えのきたけ、こまつな、だいこん、ねぎ、れいとうみかん
2月	ウィンナーピラフ	鶏肉とズッキーニのチーズ焼き	トマトときのこのスープ		ぎゅうにゅう、ソーセージ、ハム、とりにく、チーズ	こめ、オリーブ油、じゃがいも	にんじん、にんにく、たまねぎ、きいろピーマン、ピーマン、ズッキーニ、あかピーマン、トマトかん、キャベツ、エリンギ、えのきたけ
3月	あじの日 あじのドライカレー		アスパラサラダ	こたま 小玉すいか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あじずりみ、ベーコン	こめ、あぶら、こむぎこ、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく、みずくにトマト、グリーンアスパラガス、キャベツ、とうもろこし、こたますいか
4月	かみかみ献立 わかめごはん	豚肉とごぼうの揚げ煮	カリカリじゃこ和え ハリハリ汁		ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、ちりめんじゃこ、とうふ、みそ、みそ	こめ、かたくりこ、あげあぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、ごぼう、さやいんげん、にんじん、きゅうり、キャベツ、きりぼしだいこん、だいこん、ねぎ、えのきたけ、みずな
5月	肉みそうどん		ポテトこ焼き	フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、鶏ひき肉、みそ、みそ、たこ、ベーコン、あおのり、おかか	うどん、あぶら、かたくりこ、じゃがいも、あげあぶら、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ、こまつな、みかんかん、パインかん、ももかん、レモンかじゅう
8月	焼肉ロールトースト		レンズ豆のサラダ 夏野菜のラタトゥイユ□		ぎゅうにゅう、ぶたにく、シュレッドチーズ、レンズ豆、たまねぎ、とりにく、ベーコン	しょくばん、しょくばん、さとう、マーガリン、じゃがいも、あぶら、オリーブ油、トマト	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、つばマスタード、たまねぎ、なす、ズッキーニ、きいろピーマン、トマトかん
9月	うめ梅ごまごはん	さわらの西京焼き	ゴーヤとかぼちゃの甘辛揚げ むらくも汁	あまからあ 河内晩柑	ぎゅうにゅう、さわら、みそ、とりにく、たまご	こめ、むぎ、ごま、さとう、かたくりこ、あげあぶら	カリカリうめ、ゴーヤ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな
10月	1年生遠足 タンメン		たらのチーズ包み揚げ	かわちばんかん 河内晩柑	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たら、チーズ	ちゅうかめん、あぶら、ほるまきの皮、こむぎこ、あげあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、かわちばんかん
11月	なめし菜飯	豚肉のしぐれ煮	昆布和え 枝豆のみそ汁□		ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、あぶらあげ、みそ、みそ	こめ、ごまあぶら、ごま、はちみつ、さとう、じゃがいも	こまつな、しょうが、にんじん、きゅうり、かぶ、かぶのはくさい、むぎえだまめ
12月	ちゅうかどん 中華丼		だいこん 大根と春雨のスープ	ブレンジョア レーズンマフィン	ジョア、ぶたにく、えび、いか、なると	こめ、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ、ほるまめ、ごま、こむぎこ、さとう、マーガリン	はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、ねぎ、だいこん、チンゲンサイ、りんごジュース、レーズン
15月	2年生遠足 いわしの蒲焼き丼		うめわふう 梅ドレ和風サラダ 吉野汁	あじさいゼリー	ぎゅうにゅう、いわし、とりにく、かまぼこ、かんでん、セラチン、かんでんかん	こめ、こむぎこ、かたくりこ、あげあぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、さとう	しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん、うめ、ごぼう、あさつき、こまつな、ぶどうジュース
16月	ズッキーニのミートソースパゲティ		げんきサラダ□	メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、おかか	スパゲティ、オリーブ油、あぶら、こむぎこ、さとう、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、ズッキーニ、トマトかん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、トマト、アンデスメロン
17月	ごまごはん	とりにく 鶏肉の竜田揚げ	こまつな 小松菜のおひたし キャベとん汁		ぎゅうにゅう、とりにく、あおのり、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	こめ、ごま、しょうしんこ、かたくりこ、あげあぶら、しらたき、さとう	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、なまししいたけ、あさつき
18月	テンジャオオロス丼		ちゅうか レタスの中華おひたし わかめと卵のスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、オイスターソース、ツナ、ハム、かまぼこ、なまわかめ、たまご	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、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、レタス、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん
19月	食育の日・夏至献立 たご飯	さばのみそ煮	ごま和え もずく汁		ぎゅうにゅう、たご、あぶらあげ、さば、みそ、とりにく、おきなわもずく、とうふ	こめ、さとう、すりごま、かたくりこ	にんじん、しょうが、にんにく、あさつき、ねぎ、こまつな、もやし、だいこん
22月	友好都市 千葉県勝浦市献立 ご飯 しそひきふりかけ	かつん 勝連カツ	あさづ 浅漬野菜 ごもくじゅう 五目汁		ぎゅうにゅう、ひじき、かつお、とりにく、とうふ、みそ	こめ、さとう、ごま、こむぎこ、パンこ、あげあぶら	ゆかり、にんにく、しょうが、キャベツ、かぶ、かぶのはくさい、にんじん、きゅうり、だいこん、ごぼう、こまつな、ねぎ
23月	ジャージャー麺		ゆでとうもろこし 生きらげのスープ	1年生が皮むきをします	ぎゅうにゅう、ぶたにく、鶏ひき肉、こうやどうふ、みそ、とうふ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	だいずもやし、きゅうり、にんにく、しょうが、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ、いちみつとうがらし、とうもろこし、だいこん、きくらげ、チンゲンサイ
24月	ご飯	ヤンニョムチキン	キャベツナムル かぼちゃの中華スープ		ぎゅうにゅう、とりにく、なまわかめ、とんこつ	こめ、かたくりこ、あげあぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、しめじ、ねぎ
25月	ぶどうパン	キッシュロレーヌ	ポテトオニオンスープ		ぎゅうにゅう、ハム、たまご、ぎゅうにゅう、なまくりム、チーズ、ベーコン、とりにく	ぶどうパン、ぶどうパン、ぶどうパン、あぶら、じゃがいも	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、セロリー
26月	ご飯	さけ 鮭のマヨコーン焼き	いそべあ 磯辺和え みそ汁	あまなつ 甘夏	ぎゅうにゅう、さけ、のり、とりにく、あぶらあげ、みそ、みそ	こめ、ごまあぶら、マヨネーズ、さとう	とうもろこし、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、だいこん、ねぎ、こまつな、あまなつ
29月	6年生移動教室 ご飯	あつあ 厚揚げと豚肉の スタミナ炒め	えだまめ ゆで枝豆 とりだんご 鶏団子と冬瓜のスープ	3年生がさやもぎをします	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、みそ、オイスターソース、とりにく、とうふ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	ねぎ、キャベツ、にんじん、ほししいたけ、ピーマン、にんにく、しょうが、えだまめ、とうがら、チンゲンサイ
30月	6年生移動教室 チーズおかかご飯	かき揚げ	しおこんぶあ キャベツの塩昆布和え みそ汁		ぎゅうにゅう、おかか、シュレッドチーズ、いか、しおこんぶ、みそ、みそ	こめ、ごまあぶら、こむぎこ、あげあぶら	たまねぎ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、はくさい、だいこん、ねぎ、ほうれんそう

※都合により献立内容が変更になる場合があります。