



6月のこんだて



令和7年度
西東京市立上向台小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	赤の食品(たんぱく質)		黄の食品(炭水化物・脂質)		緑の食品(ビタミン・ミネラル)	
			牛乳	血や肉になる	米	熱や力の元になる	からだの調子を整える	
2	月	ドリア ビーンズサラダ ABCマカロニスープ	○	鶏肉 えび 牛乳 チーズ ミックスビーンズ ツナ ベーコン	米 油 パター 小麦粉 砂糖 油 マカロニ 油		玉ねぎ 人参 マッシュルーム きゅうり 人参 キャベツ キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜	
3	火	クファジュシー 沖縄料理 もずくと冬瓜のスープ サーターアングギー	○	豚肉 昆布 油揚げ 鶏肉 もずく 卵	米 油 片栗粉 小麦粉 油 黒砂糖 砂糖		人参 えのき とうがん	
4	水	ごはん じゃこふりかけ 肉じゃが 虫歯予防デー 切干大根と小松菜のサラダ	○	じゃこ おかか あおのり 豚肉 ハム	米 ごま 砂糖 じゃが芋 しらたき 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま		玉ねぎ 人参 切干大根 小松菜 人参 もやし にんにく	
5	木	ミルクパン 鶏肉の照り焼き そらまめ 1年生さやとり じゃが芋とコーンのスープ	○	鶏肉 鶏肉	ミルクパン 砂糖 じゃが芋 油		生姜 そらまめ 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン	
6	金	豚キムチ丼 参鶏湯スープ 韓国料理 甘夏(柑橘類)	○	豚肉 鶏肉	米 油 しらたき 砂糖 片栗粉 米 ごま油		生姜 ごぼう 玉ねぎ 白菜キムチ キャベツ 人参 人参 大根 干し椎茸 長ねぎ 生姜 にんにく 甘夏	
9	月	きなこトースト ガーリックバジルポテト 大根の和風ポトフ	○	きな粉 大豆 鶏肉 ウィンナー	食パン マーガリン 砂糖 はちみつ じゃが芋 油 じゃが芋		にんにく 大根 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 しめじ	
10	火	キャベツとひき肉のカレーライス ハニーサラダ フルーツポンチ	○	豚肉	米 小麦粉 油 パター 油 はちみつ 砂糖		人参 にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ しめじ セロリ キャベツ 人参 きゅうり コーン パイン缶 みかん缶 りんご缶	
11	水	雑穀梅ごはん 生揚げと豚肉のみそ煮 すまし汁 ぶどうゼリー	○	豚肉 生揚げ みそ 豆腐 かまぼこ 粉寒天	米 きび あわ 押麦 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 砂糖		梅干し 人参 キャベツ 長ねぎ 人参 えのき 長ねぎ 小松菜 ぶどうジュース アロエ	
12	木	とりごぼうピラフ 豆あじのカレー揚げ トマトと卵のスープ	○	鶏肉 豆あじ 鶏肉 卵	米 麦 油 砂糖 パター 片栗粉 小麦粉 油 片栗粉		人参 玉ねぎ マッシュルームス ごぼう 枝豆 にんにく 人参 玉ねぎ トマト缶	
13	金	スパゲティミートソース いかのガーリックサラダ ヨーグルトケーキ	○	豚肉 大豆 チーズ いか 卵 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ 油 小麦粉 パター 油 砂糖 小麦粉 パター 砂糖		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム トマト缶 キャベツ 人参 コーン にんにく レモン	
16	月	ゆかりごはん 擬製豆腐 キャベツの昆布和え みそ汁	○	豆腐 鶏肉 卵 塩昆布 みそ 油揚げ	米 油 砂糖		ゆかり 人参 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜 キャベツ 人参 大根 人参 玉ねぎ ほうれん草	
17	火	パンパン 鮭とポテトのチーズ焼き ジュリエンスープ	○	鮭 ベーコン チーズ 豚肉	パンパン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 油		ズッキーニ 玉ねぎ コーン 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン	
18	水	チキンライス フライドポテト イタリアンスープ	○	鶏肉 鶏肉 チーズ 卵	米 油 じゃが芋 油 油 パン粉		トマトジュース 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ	
19	木	ごはん 食育の日 さばの香味焼き ごま和え みそ汁	○	さば みそ 豆腐 みそ わかめ	米 ごま 砂糖		生姜 にんにく 長ねぎ 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ えのき	
20	金	豆もやしそぼろごはん 若玉汁 白玉団子黒蜜かけ	○	豚肉 わかめ 卵 きな粉	米 油 砂糖 ごま 白玉団子 黒砂糖 砂糖		人参 生姜 にんにく 大豆 もやし 大根 小松菜 長ねぎ 干し椎茸	
24	火	みそラーメン 焼売 さくらんぼ	○	豚肉 みそ 豚肉 さくらんぼ	中華めん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 焼売の皮		生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ コーン 生姜 玉ねぎ さくらんぼ	
25	水	高菜めし 熊本県の料理 タイピーエン きなこポテト	○	油揚げ じゃこ 豚肉 なたし いか えび きな粉	米 もち米 ごま油 油 緑豆春雨 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖		高菜漬 生姜 生姜 にんにく 白菜 人参 もやし 玉ねぎ 小松菜 きくらげ	
26	木	ごまじゃごごはん 豆腐ハンバーグ 磯部和え 豚汁	○	じゃこ 豚肉 豆腐 卵 のり 豚肉 みそ	米 ごま パン粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油		玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 コーン 大根 人参 長ねぎ 小松菜	
27	金	わかめごはん あじフライ キャベツの梅おかか和え 田舎汁	○	わかめごはんの素 あじ 卵 おかか 生揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 里芋 こんにゃく		キャベツ 人参 きゅうり もやし ねり梅 大根 人参 ごぼう	
30	月	ごはん さわらの塩麹焼き 秋田県の料理 ひじきの五目煮 だまこ汁	○	さわら 大豆 ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 だまこ餅 こんにゃく		人参 ごぼう 白菜 えのき ほうれん草 長ねぎ	

今月の目標:よくかんで食べよう

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。