



6月のこんだて

令和8年度
西東京市立上向台小学校

日	曜日	こんだての 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	ちにく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちよよし ととの 体の調子を整える		
1	月	ドリア	○	鶏肉 えび 牛乳 チーズ	米 油 バター 小麦粉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム	
		バリバリサラダ		ワンタンの皮 油 砂糖	キャベツ 人参 もやし きゅうり			
		ABCマカロニスープ		ベーコン マカロニ 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜			
2	火	豆もやしそぼろごはん	○	豚肉	米 油 砂糖 ごま		人参 生姜 にんにく 大豆もやし	
		若玉汁		わかめ 卵	片栗粉		大根 長ねぎ 干し椎茸	
		白玉団子の黒みつかけ		きな粉	白玉団子 砂糖			
3	水	ミルクパン	○	鶏肉	ミルクパン		生姜	
		鶏肉の竜田揚げ		片栗粉 上新粉 油 砂糖	そら豆			
		1年生さやとり じゃが芋とコーンのスープ		鶏肉	じゃが芋 油		玉ねぎ キャベツ 人参 コーン	
4	木	ごはん じゃこふりかけ	○	じゃこ おかか 塩昆布	米 ごま 砂糖		にんにく	
		虫歯予防デー 豆あじのカレー揚げ		豆あじ	片栗粉 小麦粉 油		大根 人参 ごぼう 干し椎茸	
		けんちん汁		豆腐	里芋 こんにゃく			
5	金	ゆかりごはん	○	豆腐 鶏肉 卵	米 麦		ゆかり	
		擬製豆腐		油 砂糖	人参 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜			
		キャベツの昆布和え		塩昆布			キャベツ 人参	
8	月	クファジュシー	○	豚肉 昆布 油揚げ	米 油		人参	
		もずくと冬瓜のスープ		鶏肉 もずく	片栗粉		えのき 冬瓜	
		サターアランダギー		卵	小麦粉 油 砂糖			
9	火	スパゲティミートソース	○	豚肉 大豆 チーズ	スパゲティ 油 小麦粉 バター		ズッキーニ にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリ トマト マッシュルーム	
		いかのガーリックサラダ		いか	油 砂糖		キャベツ 人参 コーン にんにく レモン	
		人参ケーキ		卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター		人参 りんご 缶	
10	水	エコチャーハン	○	おから ハム ちくわ 豚肉	米 麦 ごま油 油		長ねぎ 小松菜 にんにく	
		春雨サラダ		ハム	緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま		人参 キャベツ もやし	
		中華風コーンスープ		豆腐 卵	片栗粉		玉ねぎ コーン クリームコーン	
11	木	釜美果(柑橘類)	○	いわし	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま		生姜	
		入梅献立 いわしの蒲焼き丼		おかか	砂糖		キャベツ 人参 きゅうり もやし 練り梅	
		キャベツの梅おかか和え		アガー	砂糖		ぶどうジュース アロエ	
12	金	あじさいゼリー	○	油揚げ 鶏肉	米 もち米		ごぼう 人参	
		かやくごはん		豚肉 生揚げ みそ	油 こんにゃく 砂糖 片栗粉		人参 キャベツ 長ねぎ	
		生揚げと豚肉のみそ煮		鶏肉	じゃが芋 こんにゃく 片栗粉		大根 小松菜 人参 ごぼう	
15	月	チーズパン	○		チーズパン			
		あじの香草パン粉焼き		あじ チーズ	パン粉 油		にんにく	
		ヒュッツポット		じゃが芋			人参 玉ねぎ	
16	火	エルテンスープ	○	ウィンナー	じゃが芋		グリーンピース 人参 セロリ 玉ねぎ	
		人参ごはん			米 砂糖		人参	
		揚げじゃがいものそぼろ煮		豚肉 大豆	じゃが芋 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉		生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆	
17	水	すりごまみそ汁	○	豆腐 油揚げ みそ	じゃが芋 ごま		人参 えのき 長ねぎ 小松菜	
		盛岡じゃじゃ麺		豚肉 大豆 みそ	うどん 油 砂糖 片栗粉 ごま油		玉ねぎ 人参 干し椎茸 にんにく 生姜	
		かりぼりし和え		昆布	ごま		キャベツ きゅうり 人参 たくあん	
18	木	がんづき	○	牛乳	小麦粉 砂糖 油 ごま			
		豚キムチ丼		豚肉	米 油 しらたき 砂糖 片栗粉		ごぼう 玉ねぎ キムチ キャベツ 人参 生姜	
		わかめと卵のスープ		かまぼこ わかめ 卵	ごま油 片栗粉		人参 長ねぎ えのき にんにく	
19	金	サイダーポンチ	○		サイダー		みかん缶 りんご缶 ナタデココ	
		ごはん さば香味焼き		さば みそ	米		長ねぎ 生姜 にんにく	
		ズッキーニの炒め物		ベーコン	油		ズッキーニ にんにく チンゲン菜 人参	
22	月	かきたま汁	○	豆腐 卵	片栗粉		人参 小松菜 干し椎茸	
		夏野菜のカレーライス		豚肉 レンズ豆	米 麦 じゃが芋 小麦粉 バター 油		玉ねぎ 人参 かぼちゃ ズッキーニ なす にんにく	
		糸寒天のサラダ		糸寒天 海藻ミックス ハム	砂糖 油 ごま油		人参 キャベツ	
23	火	メロン	○				メロン	
		じゃこ菜めし		じゃこ	米 ごま		大根なめしの素	
		豆腐ハンバーグ		豚肉 豆腐 卵	パン粉 片栗粉 砂糖		玉ねぎ	
24	水	磯辺和え	○	のり			キャベツ 小松菜 人参 コーン	
		田舎汁		生揚げ みそ	里芋 こんにゃく		大根 人参 ごぼう	
		雑穀わかめごはん		わかめごはんの素	米 きび 麦			
25	木	さわらの塩こうじ焼き	○	さわら	油		キャベツ きゅうり 人参 生姜	
		キャベツの香味和え		鶏肉	小麦粉 こんにゃく		人参 大根 長ねぎ しめじ ほうれん草	
		すいとん						
26	金	みそラーメン	○	豚肉 みそ	中華めん 油		玉ねぎ 人参 もやし キャベツ コーン 生姜 にんにく	
		しゅうまい		豚肉	砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮		玉ねぎ 生姜	
		冷凍みかん					冷凍みかん	
29	月	チキンライス	○	鶏肉	米 油		トマトジュース 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	
		ツナとひよこ豆のサラダ		ひよこ豆 ツナ	砂糖 油		きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ	
		クリームシチュー		豚肉 牛乳 生クリーム	油 じゃが芋 バター 小麦粉		玉ねぎ 人参 ブロッコリー	
30	火	高菜めし	○	油揚げ じゃこ	米 もち米 ごま油		たかな漬 生姜	
		タイピーエン		豚肉 なんと いか えび	油 緑豆春雨 ごま油		白菜 人参 もやし 玉ねぎ 小松菜 きくらげ 生姜 にんにく	
		きなこポテト		きな粉	さつま芋 油 砂糖			
30	火	パイパン	○		パイパン			
		鮭とポテトのチーズ焼き		鮭 ベーコン チーズ	じゃが芋 ノイック マヨネーズ 油		ズッキーニ 玉ねぎ コーン 赤パプリカ	
		ジュリエンスープ		豚肉			玉ねぎ キャベツ 人参 コーン	

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。