



6月のこんだて



令和5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	ちくにく 血や肉になる	なつ 熱や力の元になる	からだ 体の調子を整える		
1	木	そらまめごはん	○		こめ	そらまめ		
		あじのさんがやき		あじ とりにく たまご みそ	さとう こむぎこ でんぷん しろごま	ねぎ しょうが しそ		
		いそべあえ		のり		キャベツ こまつな にんじん		
		みそしる		とうふ あぶらあげ みそ		だいこん にんじん ねぎ		
2	金	ツナコーントースト	○	ツナ	しょくパン あぶら マネータイ	たまねぎ にんじん コーン		
		ポークビーンズ		だいす ぶたにく ベーコン	じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん セロリー トマト		
		だいこんとみずなのサラダ		ハム	さとう あぶら しろごま	だいこん みずな たまねぎ		
5	月	ごはん ほねぶとふりかけ	○	ちりめんじゃこ おかか こんぶ	こめ しろごま さとう			
		じゃがいものそぼろに		ぶたにく	じゃがいも あぶら こんにゃく さとう でんぷん	にんじん たまねぎ ほししいたけ えだまめ しょうが		
		さわにわん		ぶたにく	あぶら	だいこん にんじん こほう えのき しめじ ほししいたけ		
6	火	キムチチャーハン	○	ぶたにく	こめ むぎ あぶら しろごま	はくさいキムチ にんじん ビーマン		
		トックいりたまごスープ		とりにく たまご	トック でんぷん ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ こまつな ほししいたけ		
		まめちやしのナムル			ごまあぶら さとう しろごま	ほうれんそう だいずもやし にんじん		
7	水	きなこあげパン	○	きなこ	コッペパン あぶら さとう			
		にくだんごスープ		ぶたにく たまご	でんぷん ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ たらこ こまつな ほししいたけ		
		マカロニサラダ		ハム	マカロニ あぶら さとう	コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		
8	木	スパゲッティミートソース	○	ぶたにく だいす こなチーズ	スパゲティ あぶら こむぎこ パター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 切り マッシュルーム トマト		
		イタリアンサラダ			あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく		
		こくとうケーキ		たまご きゅうりゅう	こむぎこ くらざとう さとう パター			
9	金	かりかりうめしごはん	○		こめ しろごま	きざみうめ ゆかり		
		なまあげとぶたにくのみそに		ぶたにく なまあげ みそ	あぶら こんにゃく さとう でんぷん	にんじん キャベツ ねぎ		
		すましじる		とうふ かまぼこ		にんじん えのき ねぎ こまつな		
		あじさいゼリー		こなかんでん	さとう ナタデココ	ぶどうジュース		
12	月	ごはん	○		こめ むぎ			
		まめあじのカレーあげ		まめあじ	でんぷん こむぎこ あぶら	にんにく		
		キャベツのこんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ にんじん		
		みそしる		わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ しめじ		
13	火	みそかつどん	○	ぶたにく たまご みそ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ		
		だいこんのツナあえ		ツナ		だいこん きゅうり にんじん		
		けんちんじる		とうふ	さといも こんにゃく	だいこん にんじん こほう ほししいたけ		
14	水	まめちやしそぼろごはん	○	ぶたにく	こめ あぶら さとう しろごま	にんじん しょうが にんにく だいずもやし		
		むらくもじる		とりにく とうふ たまご	でんぷん	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな		
		にんじんケーキ		たまご きゅうりゅう	こむぎこ パター さとう	にんじん りんご(かん)		
15	木	あしたばパン	○		あしたばパン			
		さけとポテトのチーズやき		さけ ベーコン チーズ	じゃがいも マネータイ あぶら	ズッキーニ パプリカ たまねぎ コーン		
		しろいんげんまめのスープ		ぶたにく	しろいんげんまめ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ		
16	金	ゆかりごはん	○		こめ	ゆかり		
		とうふハンバーグ		ぶたにく とうふ たまご きゅうりゅう	パンこ でんぷん さとう	たまねぎ		
		こぶきいも		あおのり	じゃがいも			
19	月	みそしる	○	あぶらあげ みそ		だいこん たまねぎ ほうれんそう		
		ごはん さばのぶんかぼし		さば	こめ			
		こまあえ			しろごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん		
20	火	かきたまじる	○	とうふ たまご	でんぷん	にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ		
		メロン				メロン		
		だいすいりキーマカレー		ぶたにく だいす	こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン		
21	水	かいそうサラダ	○	わかめ くきわかめ	さとう あぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん えだまめ きりほしだいこん		
		れいとうみかん				みかん		
		ジャージャーめん		ぶたにく だいす みそ	ちゅうかめん しろごま さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが		
22	木	ちゅうかふうコーンスープ	○	たまご ハム	あぶら でんぷん	コーン たまねぎ		
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	さとう ごまあぶら しろごま	だいこん にんじん きゅうり キャベツ		
		シシジュシー		ぶたにく こんぶ あぶらあげ かまぼこ	こめ あぶら	にんじん		
23	金	もずくとうがんのスープ	○	とりにく もずく	でんぷん	えのき とうがん		
		サターアングギー		たまご	こむぎこ あぶら くらざとう さとう			
		ママめめトースト		きなこ だいす	しょくパン マーガリン きびざとう はちみつ			
26	月	ガーリックパジルポテト	○		じゃがいも あぶら	にんにく		
		クラムチャウダー		ベーコン ほたて きゅうりゅう	じゃがいも パター こむぎこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう		
		やきそば		ぶたにく あおのり	ちゅうかめん あぶら	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし たまねぎ ビーマン		
27	火	はるまき	○	ぶたにく とうふ	はるまきのかわ あぶら はるまき さとう ごまあぶら こむぎこ	しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ		
		あんにとんどう		こなかんでん きゅうりゅう	さとう	パイン(かん) みかん(かん) りんご(かん) レモン		
		ドリヤ		とりにく えび きゅうりゅう チーズ	こめ あぶら パター こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース		
28	水	だいすサラダ	○	だいす ツナ	さとう あぶら	きゅうり にんじん キャベツ		
		キャベツとコーンのスープ		ベーコン	あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな コーン		
		ホイコーローどん		ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ にんじん ビーマン パプリカ ねぎ		
29	木	ちゅうかキュウリ	○		しろごま ごまあぶら	にんじん だいこん きゅうり		
		ピーフンスープ		とりにく	ピーフン	にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん ほうれんそう		
		すいか				すいか		
30	金	チキンライス	○	とりにく	こめ パター あぶら	トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン		
		フライドポテト			じゃがいも あぶら			
		キャベツとレンズまめのスープ		レンズまめ とりにく		キャベツ たまねぎ にんじん		
30	金	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	こめ むぎ			
		とうふのまさごあげ		とうふ えび とりにく ひじき たまご	しろごま でんぷん あぶら	たまねぎ しょうが にんじん		
		おかかあえ		おかか	さとう	キャベツ にんじん きゅうり もやし ねりうめ		
		とんじる		ぶたにく みそ	じゃがいも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ねぎ こまつな		