

6がつのこんだて



令和8年度 西東京市立けやき小学校

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	その他	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
おはなし献立 1月	ホットドッグ		ウィンナー	★コッペパン、油	キャベツ、にんじん、トマトケチャップ		620 kcal
	豆乳コーンチャウダー		鶏胸肉、豆乳クリーム、豆乳	米ぬか油、じゃがいも、豆乳バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、とうもろこし(冷凍)、クリームコーン	塩、こしょう、白ワイン、豚骨、水、ローリエ	24.3 g
	星マカロニのサラダ		ボークハム	星型マカロニ、オリーブ油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	塩、りんご酢、こしょう	32.8 g
							2.6 g
2火	わかめごはん		わかめご飯の素	精白米、米粒麦			572 kcal
	鮭のムニエル		★秋鮭	小麦粉、オリーブ油	にんにく	白ワイン、こしょう、塩、バジル	29.9 g
	ごぼうとツナの ごまドレサラダ		ツナ、みそ	三温糖、油、★白ねりごま	ごぼう、にんじん、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、りんご酢	20.2 g
	トマたまスープ		ベーコン、★たまご	三温糖、かたくり粉	たまねぎ、ホールトマト缶詰、えだまめ	鶏がら、清酒、塩、こしょう、しょうゆ	2.2 g
3水	勝浦タンタンメン		豚ももひき肉、粉かつお	蒸し中華めん、油、三温糖	にんにく、根しょうが、たまねぎ、ねぎ、干し椎茸、ほうれんそう	昆布、うるめ・さば節、鶏がら、パプリカパウダー、しょうゆ、塩、清酒、ラー油	621 kcal
	初鰹のあずま煮		★かつお 角切り	かたくり粉、揚げ油、三温糖	根しょうが、にんにく	しょうゆ、清酒、本みりん	30.0 g
	ひじきとツナのサラダ		ひじき	米ぬか油、三温糖	ホールコーン、キャベツ、きゅうり	りんご酢、塩、こしょう	21.4 g
							2.2 g
4木	カリカリ梅と じゃこのごはん		★ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、ごま油	カリカリ梅	水	574 kcal
	根菜のそぼろ煮		豚ひき肉	じゃがいも、油、三温糖、かたくり粉	ごぼう、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干し椎茸	清酒、しょうゆ、うすくちしょうゆ、だし汁	24.5 g
	バリバリ油揚げの和え物		油揚げ	三温糖	こまつな、はくさい、にんじん	しょうゆ、本みりん	19.9 g
	みそ汁		生揚げ、白みそ、赤みそ		キャベツ、いんげん	だし汁、昆布、うるめ・さば節	2.2 g
5金	ビビンバ丼		鶏ひき肉、豚ひき肉、みそ	精白米、米粒麦、油、三温糖、ごま油、かたくり粉	根しょうが、にんにく、国産山菜ミックス、水、切干しいんげん、にんじん、ほうれんそう、にら	清酒、しょうゆ、本みりん、コチュジャン、うすくちしょうゆ	689 kcal
	おさつスティック			さつまいも、揚げ油、粉糖、豆乳バター		うすくちしょうゆ	23.9 g
	チゲ風スープ		木綿豆腐、豚もも干切り		はくさい、ねぎ、さくらげ、白菜キムチ、こまつな	鶏がら、清酒、本みりん、塩、うすくちしょうゆ、こしょう	26.5 g
							1.9 g
おはなし献立 8月	たくあんごはん			精白米、米粒麦	たくあん	昆布	563 kcal
	千草卵焼き		豚ひき肉、★たまご	油、三温糖	根しょうが、にんじん、たまねぎ、干し椎茸、ほうれんそう	干ひじき、清酒、塩、しょうゆ	25.6 g
	りっちゃん の げんきサラダ		ロースハム、刻み昆布、かつお節	油、三温糖	きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく	うすくちしょうゆ、りんご酢、塩、こしょう	20.2 g
	もずく汁		もずく(塩蔵、塩抜き)、かまぼこ、木綿豆腐		だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	昆布、うるめ・さば節、清酒、本みりん、塩、うすくちしょうゆ	2.5 g
9火	コーンライス			精白米、豆乳バター	ホールコーン	水、うすくちしょうゆ、清酒、塩	568 kcal
	鶏肉とズッキーニの チーズ焼き		鶏もも肉、★シュレットチーズ	じゃがいも、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、ズッキーニ、赤ピーマン、にんにく	塩、こしょう、しょうゆ	20.6 g
	トマトとレタスのスープ		鶏もも肉、ベーコン		にんじん、ぶなしめじ、えのきだけ、レタス、トマト缶	水、鶏がら、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、清酒	20.5 g
	みかん(金美果)				★みかん(金美果)		2.3 g
おはなし献立 10水	わかめうどん		鶏もも肉、生わかめ	冷凍ゆでうどん、油	根しょうが、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こまつな	だし汁、清酒、昆布、うるめ・さば節、うすくちしょうゆ、本みりん、塩	571 kcal
	野菜の練りごま和え		油揚げ	三温糖、★白ねりごま	キャベツ、にんじん、ほうれんそう	うすくちしょうゆ	22.0 g
	黒糖蒸しまんじゅう		甘納豆	小麦粉、はちみつ、米ぬか油		ベーキングパウダー、黒砂糖、湯、水	17.7 g
							1.6 g
入梅献立 11木	ご飯			精白米			578 kcal
	さばの香味焼き		★さば、赤みそ		根しょうが、にんにく、ねぎ	本みりん、しょうゆ	25.6 g
	梅和え			三温糖	きゅうり、にんじん、だいこん、梅肉	本みりん、だし汁	19.4 g
	すまし汁		鶏もも肉、木綿豆腐	小町ふ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	水、昆布、うるめ・さば節、清酒、本みりん、塩、うすくちしょうゆ	1.6 g
	あじさいゼリー		粉寒天	三温糖	ぶどうストロベリージュース、りんごジュース		
12金	ご飯			精白米、米粒麦			590 kcal
	和風梅子キン		鶏もも肉、きざみのり	かたくり粉、揚げ油、三温糖	根しょうが、梅肉	塩、清酒、しょうゆ、本みりん、穀物酢	22.9 g
	野菜と生揚げの おかか和え		生揚げ、かつお節		にんじん、はくさい、こまつな、きゅうり	うすくちしょうゆ	22.6 g
	みそ汁		白みそ、赤みそ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	だし汁、昆布、厚削り	1.9 g
	メロン				★メロン		

4年生生活科 食育実践活動	15月	炊き込みご飯		油揚げ	精白米,ごま油	にんじん,こまつな	清酒,しょうゆ,本みりん,塩	658 kcal
		さばの文化干し		★さば文化干し				27.5 g
		おろし和え			三温糖	チンゲン菜,はくさい,にんじん,えのきたけ,だいこん	しょうゆ,本みりん	22.1 g
		ごまきな粉団子		きな粉	冷凍しらたまもち,★白いりごま,三温糖		塩	2.0 g
	16火	雑穀ゆかりごはん			精白米,米粒麦,赤米		ゆかり,水	574 kcal
		ジャンボしゅうまい		豚ひき肉,押し豆腐	ごま油,かたくり粉,しゅうまいの皮,しゅうまいの皮	干し椎茸,にんじん,たまねぎ,根しょうが	しょうゆ,塩,清酒	24.6 g
		ねばねば和え			三温糖	オクラ,えのきたけ,こまつな	しょうゆ,塩	19.5 g
		生きくらげのスープ		鶏もも肉,木綿豆腐	ごま油	はくさい,生きくらげ,あさつき	鶏がら,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	1.8 g
	17水	菜飯			精白米		大根なめしの素	613 kcal
		ポテトコロッケ		豚ひき肉	じゃがいも,油,パン粉,小麦粉,揚げ油	たまねぎ,にんじん,パセリ	塩,こしょう,ウスターソース,トマトケチャップ,赤ワイン	21.5 g
		おかか和え		かつお節		こまつな,にんじん,きゅうり,キャベツ,根しょうが	うすくちしょうゆ,本みりん	21.2 g
		みそ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ		キャベツ,にんじん,えのきたけ	だし汁,昆布,うるめ・さば節	2.7 g
	18木	なすとズッキーニのミートソースパゲティ		豚ひき肉,だいず	スパゲティ,オリーブ油,三温糖,豆乳バター,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,セロリ,ホールトマト缶詰,トマトケチャップ,なす,ズッキーニ	ゆで塩,赤ワイン,ウスターソース,塩,こしょう,ナツメグ粉	648 kcal
		レタスとかぶのスープ		鶏もも肉,ベーコン		かぶ根,レタス,にんじん,かぶ(葉)	水,鶏がら,塩,うすくちしょうゆ,こしょう	27.2 g
		フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	上白糖	もも缶,みかん缶,パイン缶		23.2 g
								2.5 g
夏 至 2 年 生 活 科 食 育 実 践 活 動	19金	ご飯			精白米		水	571 kcal
		ししゃもの南蛮漬け		★子持ちししゃも 2L	かたくり粉,揚げ油,ごま油,三温糖	根しょうが,たまねぎ,青ピーマン,赤ピーマン,一味とうがらし	清酒,しょうゆ,穀物酢,本みりん,鶏がらスープ	24.5 g
		中華サラダ		ロースハム	三温糖,ごま油	きゅうり,キャベツ,にんじん	穀物酢,しょうゆ	20.5 g
		わかめスープ		かまぼこ,木綿豆腐,生わかめ	ごま油	たまねぎ,こまつな	水,うるめ・さば節,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	2.1 g
	22月	たこめし		たこ,油揚げ	精白米	にんじん,根しょうが,にんにく,あさつき	うすくちしょうゆ,清酒,塩,本みりん,しょうゆ	572 kcal
		じゃがいもと鶏の磯香揚げ		鶏むね肉,あおりの粉	じゃがいも,小麦粉,揚げ油		塩,清酒,水	22.4 g
		浅漬け野菜				キャベツ,きゅうり,にんじん,根しょうが	うすくちしょうゆ,塩,本みりん	19.0 g
		沢煮椀		豚ももこま	米ぬか油	にんじん,だいこん,ごぼう,干し椎茸,えのきたけ,こねぎ	うるめ・さば節,水,塩,清酒,本みりん,うすくちしょうゆ	2.1 g
	23火	ご飯			精白米,米粒麦			634 kcal
		酢豚		豚肩肉	かたくり粉,揚げ油,油,三温糖	根しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ水煮,干し椎茸,トマトケチャップ,青ピーマン	しょうゆ,清酒,穀物酢,水	24.4 g
		とうもろこし				とうもろこし		22.0 g
		春雨スープ		鶏もも肉	はるさめ,ごま油	にんじん,はくさい,ねぎ,いんげん	水,うるめ・さば節,塩,本みりん,清酒,うすくちしょうゆ	1.8 g
	24水	コーヒーマンロールパン			★コーヒーマン,ソフトタイプマーガリン(乳不使用),粉糖		シナモンパウダー,紙ナプキン	576 kcal
		ミートボールのトマト煮込み		豚ひき肉,鶏ひき肉,押し豆腐	パン粉,オリーブ油	たまねぎ,にんにく,にんじん,キャベツ,はなしめじ,トマト缶	塩,こしょう,ナツメグ粉,鶏がら,水,しょうゆ	24.6 g
		ひよこ豆とポテトのサラダ		ひよこまめ,ロースハム	じゃがいも,油,三温糖	きゅうり,にんじん,赤ピーマン,ブロッコリー,たまねぎ	りんご酢,しょうゆ,塩,粒マスタード	23.0 g
								2.2 g
食育月間献立	25木	ご飯			精白米,米粒麦		水	608 kcal
		さわらの西京焼き		★さわら,白みそ	三温糖		清酒,本みりん	25.7 g
		ゴーヤとかぼちゃの甘辛揚げ			かたくり粉,揚げ油,三温糖		本みりん,しょうゆ	18.2 g
		たっぷり野菜のみそしる		木綿豆腐,白みそ,みそ		キャベツ,だいこん,にんじん,たまねぎ,こまつな	水,うるめ・さば節	1.7 g
		みかん(国産バレンシアオレンジ)				★国産バレンシアオレンジ		
3年生生活科 食育実践活動	26金	夏野菜のカレーライス		豚肩肉	精白米,豆乳バター,油,小麦粉,油	たまねぎ,フルーンビュレ,にんにく,根しょうが,赤ピーマン,黄ピーマン,なす,ズッキーニ,西洋かぼちゃ,トマト缶	カレー粉,鶏がら,赤ワイン,ウスターソース,中濃ソース,しょうゆ,塩,カルダモン,コリアンダー,クミン,ガラムマサラ	602 kcal
		和風サラダ		生わかめ	三温糖,米ぬか油,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,だいこん	りんご酢,塩,うすくちしょうゆ	21.6 g
		枝豆				えだまめ	塩	19.6 g
								1.8 g
	30火	大根スパゲティ		ツナ	スパゲティ,オリーブ油,三温糖	赤ピーマン,にんじん,きゅうり,だいこん	ゆで塩,しょうゆ,塩,りんご酢,本みりん	599 kcal
		ハーブチキンサラダ		鶏むね肉	油,三温糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,だいこん,にんにく	清酒,塩,こしょう,パジルみじん切り,しょうゆ,りんご酢	25.0 g
		ブルーベリーチーズケーキ		★クリームチーズ,★たまご,★生クリーム	三温糖,小麦粉,★ビスケット,粉糖	地産産ブルーベリー		28.2 g
								2.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の都合等により献立内容が変更になる場合がございます

6月の読書週間にあわせ、おはなし給食を実施します。

1日…絵本『バムとケロのそらのたび』 8日…絵本『サラダでげんき』 10日…落語絵本『まんじゅうこわい』より、たのしいコラボメニューを提供します。