

西東京市産の野菜が
登場予定の日です！
(6月は毎日使用予定です)



6月 こんだてひょう



6月は食育月間です。
いろいろな種類の食材や料理を
味わいましょう！

西東京市立向台小学校
校長 富本 保明

日	主食	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	エネルギー たんぱく質
1月	カレーパン キャロットラペ ABCマカロニスープ	○	鶏ひき肉、ツナ、鶏肉	★ミルクパン、小麦粉、パン粉、油、ABCマカロニ	人参、たまねぎ、えのきたけ、トマトケチャップ、レモン、らっきょう甘酢漬け、キャベツ、セロリ、小松菜	524 kcal 20.7 g
2火	しょうゆラーメン ジャンボギョーザ そらまめ	○	○豚肉、なると	中華麺、ごま油、油、餃子の皮、片栗粉、小麦粉	にんにく、しょうが、人参、キャベツ、白菜、ねぎ、小松菜、にら、干しいたけ、そら豆	605 kcal 28.7 g
3水	三色丼 じゃが芋とキャベツのみそ汁 りんごゼリー	○	鶏ひき肉、★たまご、★油揚げ、みそ、アガー	米、砂糖、油、じゃがいも	ごぼう、しょうが、小松菜、キャベツ、ねぎ、★りんごジュース	599 kcal 25.7 g
4木	ブルコギ丼 トッポギスープ 甘夏みかん	○	○豚肉、鶏肉	米、米粒麦、砂糖、ごま油、片栗粉、トッポギ	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、青ピーマン、人参、ねぎ、大根、小松菜、★甘夏みかん	646 kcal 25.2 g
5金	ごはん 焼きししゃもの南蛮だれ かみかみサラダ 根菜のみそ汁	○	★ししゃも、すめ、さきいか、★油揚げ、みそ	米、油、砂糖、ごま油、ごま、こんにゃく、さといも	ねぎ、大根、人参、きゅうり	529 kcal 24.1 g
8月	チンジャオロースー丼 バリバリサラダ 中華コーンスープ	○	○豚肉、鶏肉、★豆腐	米、油、片栗粉、砂糖、オイスターソース、じゃがいも、ごま油	青ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、ねぎ、しょうが、キャベツ、人参、きゅうり、たまねぎ、クリームコーン、コーン、小松菜	609 kcal 23.8 g
9火	カレーピラフ ジャーマンオムレツ 白いんげん豆とトマトのスープ	○	鶏肉、○ウィンナー、★たまご、白いんげんまめ、○ペーコン	米、オリーブ油、油、じゃがいも	たまねぎ、人参、青ピーマン、マッシュルーム水煮、コーン、ホールトマト	596 kcal 24.6 g
10水	ごはん 鯖の西京焼き 磯香和え 玉ねぎと豆腐のみそ汁	○	鯖、みそ、さざみり、★豆腐、★油揚げ	米、砂糖、片栗粉	しょうが、小松菜、キャベツ、人参、たまねぎ、ねぎ	653 kcal 29.1 g
11木	梅ご飯 しそ豆腐ナゲット 冬瓜スープ あじさいゼリー	○	鶏ひき肉、★おから、鶏肉、粉寒天、粉ゼラチン、★カルピス	米、ごま、片栗粉、パン粉、油、ごま油、砂糖	乾燥カリカリ梅、たまねぎ、ねぎ、しそ葉、人参、冬瓜、えのきたけ、小松菜、ぶどうジュース	572 kcal 21.4 g
12金	はちみつレモントースト チリコンカン アスパラサラダ	○	★大豆、○豚肉	★食パン、★バター、はちみつ、オリーブ油、小麦粉、砂糖、油	レモン、にんにく、たまねぎ、ホールトマト、トマトケチャップ、青ピーマン、アスパラガス、キャベツ、きゅうり	543 kcal 26.8 g
15月	ナスとトマトのスパゲティ ツナサラダ メロン	○	鶏ひき肉、みそ、★粉チーズ、ツナ	スパゲッティ、オリーブ油、油、砂糖	なす、ズッキーニ、にんにく、たまねぎ、ホールトマト、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、人参、★赤肉メロン	586 kcal 24.7 g
16火	ばら天丼 なめことわかめのみそ汁 みたらし団子	○	★むきえび、いか、★豆腐、カットわかめ、みそ	米、米粒麦、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、こんにゃく、白玉もち	まいたけ、大根、なめこ、ねぎ	716 kcal 24.4 g
17水	とうもろこしごはん 麻婆じゃがいも ささ身のサラダ	○	鶏ひき肉、みそ、鶏ささ身	米、とうもろこし、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	たまねぎ、人参、赤ピーマン、青ピーマン、しょうが、にんにく、トマトケチャップ、大根、きゅうり、レモン	532 kcal 19.9 g
18木	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	○	○豚肉、★ヨーグルト	米、オリーブ油、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	にんにく、たまねぎ、人参、ホールトマト、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、★みかんかん、★パイン缶、★ももかん	717 kcal 24.5 g
19金	ごはん むらあじバーグ 糸寒天和風あえ あしたば糖入りすまし汁	東京牛乳	○豚肉、ムロあじ、みそ、糸寒天、かまぼこ、鶏肉	米、パン粉、砂糖、片栗粉、油、あしたばうどん	たまねぎ、しょうが、ねぎ、だいこん、もやし、人参、きゅうり、えのきたけ、小松菜	617 kcal 31.4 g
22月	たこめし 新じゃがの煮つけ キャベツと小松菜のおひたし	○	たこ、★油揚げ、鶏肉、★生揚げ、おかか	米、もち米、ごま、油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	ねぎ、しょうが、小松菜、たまねぎ、人参、たけのこ、キャベツ	568 kcal 26.2 g
23火	ジュシー ゴーヤチャンプルー もずくとえのきのスープ さくらんぼ	○	○豚肉、刻み昆布、さつま揚げ、★豆腐、おかか、★油揚げ、もずく	米、油、砂糖、ごま油	人参、干しいたけ、葉ねぎ、にがうり、もやし、たまねぎ、にら、白菜、えのきたけ、ねぎ、小松菜、★さくらんぼ	601 kcal 33.0 g
24水	ミート豆乳ドリア マカロニサラダ ベジタブルスープ	○	鶏ひき肉、★豆乳、○ポークハム	米、オリーブ油、油、小麦粉、パン粉、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、青ピーマン、人参、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、小松菜	663 kcal 23.0 g
25木	サラダうどん さつまいもと大豆の揚げ煮 河内晩柑	○	鶏ひき肉、★大豆	うどん、ごま油、油、砂糖、すりごま、片栗粉、さつまいも、ごま	もやし、人参、きゅうり、キャベツ、しょうが、★河内晩柑	555 kcal 21.6 g
26金	三色サンド 夏野菜のトマトシチュー イタリアンサラダ	牛乳 乳ピ	鶏肉	★食パン、★黒砂糖パン、マーガリン、じゃがいも、油、★バター、小麦粉、オリーブ油、砂糖	いちごジャム、にんにく、セロリ、たまねぎ、人参、マッシュルーム、ズッキーニ、コーン、かぼちゃ、ダイストマト、トマトケチャップ、トマトピューレ、キャベツ、赤ピーマン、プロッコリー、きゅうり	671 kcal 21.2 g
29月	キムチチャーハン 手作り焼売 小松菜と豆腐のスープ	○	○豚肉、○豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏肉、★豆腐	米、油、ごま油、片栗粉、砂糖、焼売の皮	キムチ、ねぎ、にら、しょうが、たまねぎ、干しいたけ、人参、白菜、小松菜	636 kcal 30.9 g
30火	ごはん かつおの香味揚げ ひじきの煮物 夏野菜のみそ汁	○	かつお、ひじき、★大豆、さつま揚げ、★油揚げ、みそ	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、こんにゃく	しょうが、にんにく、ねぎ、人参、かぼちゃ、なす、たまねぎ、ズッキーニ、さやいんげん	595 kcal 29.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。 ※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。