



6月 こんだてひょう



西東京市立向台小学校
校長 鈴木壮平

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	エネルギー たんぱく質
4 火	カレーピラフ	○	とりにく	こめ, 米粒麦, あぶら	にんにく, たまねぎ, 青ピーマン	648 kcal
	ツナサラダ		ツナ	あぶら, さとう	きゅうり, キャベツ, にんじん, たまねぎ	22.1 g
	コーンシチュー		とりにく, ★ぎゅうにゅう, ★こなチーズ, ★クリーム	じゃがいも, こむぎこ, ★バター, あぶら	たまねぎ, にんじん, クリームコーン, コーン, しょうが, ねぎ, パセリ	
5 水	ナスとトマトのスパゲティ	○	とりひきにく, みそ, ★こなチーズ	スパゲッティ, オリーブ油, あぶら	なす, にんにく, たまねぎ, ホールトマト, トマトピューレ, パセリ	577 kcal
	かりかりポテトのサラダ			じゃがいも, あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, もやし, たまねぎ	21.9 g
	メロン				★メロン	
6 木	ごま麻婆丼	○	★とうふ, ○ぶたにく, みそ	こめ, 米粒麦, さとう, かたくりこ, ごまあぶら, すりごま	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, ほししいたけ, にら	555 kcal
	野菜のピリ辛漬け			ごまあぶら	きゅうり, だいこん	22.5 g
7 金	麦ごはん	○		こめ, 米粒麦		555 kcal
	さわらのみそマヨ焼き		さわら, みそ	ノンエッグマヨネーズ, あぶら	たまねぎ, 万能ねぎ	26.7 g
	おひたし			さとう	こまつな, だいこん, にんじん	
	具だくさんみそ汁		かつお薄削り節, こんぶ, みそ	じゃがいも	ごぼう, キャベツ, ねぎ, えのきたけ	
10 月	梅ごはん	○		こめ, ごま	カリカリうめ	600 kcal
	いかの唐揚げ		いか	かたくりこ, 米粉, あぶら	しょうが	25.2 g
	わかめと豆腐のみそ汁		カットわかめ, ★とうふ, みそ, こんぶ, かつお薄削り節		えのきたけ, キャベツ	
	あじさいゼリー		こなかんでん, アガー	さとう	ぶどうジュース, レモン, 白ぶどうジュース	
11 火	担々麺	○	とりひきにく, みそ	ちゅうかめん(卵乳なし), ごまあぶら, さとう, すりごま, ねりごま	にんにく, しょうが, れんこん, にんじん, ねぎ, にら, チンゲン菜, もやし, ほししいたけ	567 kcal
	新じゃが芋の丸ごと揚げ			じゃがいも, あぶら		22.9 g
	チョレギサラダ		カットわかめ	あぶら, ごまあぶら, さとう, ごま	キャベツ, にんじん, もやし, にんにく, たまねぎ	
12 水	高野豆腐ごはん	○	とりひきにく, ★こおりとうふ	こめ, 米粒麦, さとう, ごまあぶら, ごま	ほししいたけ	582 kcal
	鯖の西京焼き		さわら, みそ	さとう		33.7 g
	野菜とツナのあえもの		ツナ	あぶら, さとう	こまつな, だいこん, にんじん, キャベツ	
	白菜と小松菜のみそ汁		★あぶらあげ, かつお薄削り節, みそ		はくさい, こまつな	
13 木	ピザトースト	○	とりにく, ★ピザチーズ	★食パン, ★バター	たまねぎ, 生マッシュルーム, 青ピーマン, トマトケチャップ, トマトピューレ, パセリ	609 kcal
	アスパラサラダ			あぶら, さとう	アスパラガス, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	24.4 g
	シーフードシチュー		いか, ★ぎゅうにゅう, ★クリーム	じゃがいも, こむぎこ, ★バター, あぶら	たまねぎ, にんじん, パセリ, しょうが, ねぎ	
14 金	おろし豚丼	○	○ぶたにく	こめ, 米粒麦, ごまあぶら, さとう, ごま, かたくりこ	だいこん, にんにく, たまねぎ, にんじん, 万能ねぎ, しそ葉	613 kcal
	呉汁		★だいたい, ★あぶらあげ, かつお薄削り節, こんぶ, みそ	じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	30.6 g
17 月	豚キムチ丼	○	○ぶたにく	こめ, 米粒麦, ごまあぶら, ごま, さとう	にんにく, しょうが, ねぎ, はくさい, キムチ, にら, にんじん	593 kcal
	切干ナムル			あぶら, さとう, ごま	きりぼしだいこん, こまつな, きゅうり, にんじん	22.9 g
	パインゼリー		こなかんでん	さとう	★パインジュース, レモン, ★パインかん	
18 火	ご飯	○		こめ		545 kcal
	めだいたーのおろしソースがけ		とりひきにく, めだい	パンこ, さとう, かたくりこ	たまねぎ, しょうが, ねぎ, だいこん	29.1 g
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		★あぶらあげ, みそ, かつお薄削り節, こんぶ	じゃがいも	たまねぎ, ねぎ	
19 水	麦ごはん	○		こめ, 米粒麦		574 kcal
	ひじきふりかけ		かつお薄削り節	ごま, さとう		27.2 g
	豆アジのから揚げ		まめあじ	かたくりこ, あぶら	しょうが	
	じゃこあえ		ちりめんじゃこ	あぶら	キャベツ, にんじん, きゅうり	
	わかめと豆腐のみそ汁		カットわかめ, ★あぶらあげ, ★とうふ, みそ, かつお薄削り節, こんぶ		たまねぎ, えのきたけ	
20 木	はちみつセサミトースト	○		★しょくパン, ★バター, はちみつ, すりごま, ごま		602 kcal
	ポトフ		○ぶたにく, ○フランクフルト, ひよこまめ(乾)	じゃがいも	セロリ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, しょうが, ねぎ	22.1 g
	さくらんぼ				★さくらんぼ	
21 金	シシジュシー	○	○ぶたにく, 刻み昆布	こめ, 米粒麦, ごま	しょうが, ごぼう, にんじん	692 kcal
	ゴーヤチャンプルー		○ぶたにく, ★とうふ, ★うずらたまご, おかか	さとう, ごまあぶら	にがうり, だいこん, たまねぎ, にんじん, にら	33.1 g
	サターアランダギー			ホットケーキミックス粉(卵乳なし), さとう, くるぎとう, あぶら		
24 月	ハヤシライス	○	とりにく, ★クリーム	こめ, 米粒麦, あぶら, こむぎこ, さとう	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, 生マッシュルーム, トマトケチャップ, トマトピューレ, グリンピース	623 kcal
	大根ごまサラダ		ツナ	あぶら, さとう, すりごま	だいこん, キャベツ, にんじん	18.9 g
	バレンシアオレンジ				★バレンシアオレンジ	
25 火	フィッシュバーガー	○	ホキ	★まるパン, こむぎこ, パンこ, あぶら	トマトケチャップ, キャベツ	578 kcal
	イタリアンスープ		とりにく, ★こなチーズ, ★たまご	パンこ	にんじん, たまねぎ, コーン, こまつな, しょうが, ねぎ	30.9 g
	ミックスフルーツ				みかんかん, おうとうかん, はくとうかん	
26 水	麦ごはん	○		こめ, 米粒麦		583 kcal
	肉じゃが		○ぶたにく	じゃがいも, こんにゃく, さとう	にんじん, たまねぎ, さやいんげん	25.7 g
	小松菜と豆腐のみそ汁		★とうふ, ★あぶらあげ, かつお薄削り節, こんぶ, みそ		こまつな, えのきたけ, ねぎ	
27 木	チキンライス	○	とりにく	こめ, 米粒麦, あぶら	トマトケチャップ, にんにく, たまねぎ, にんじん, エリンギ, グリンピース	594 kcal
	ブレンオムレツ		★たまご	★マヨネーズ, さとう	トマトピューレ, トマトケチャップ	23.7 g
	野菜スープ		とりにく	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, しょうが, ねぎ	
28 金	三色丼	○	とりひきにく, ★たまご	こめ, さとう, あぶら	ごぼう, しょうが, こまつな	550 kcal
	じゃが芋とわかめの味噌汁		カットわかめ, かつお薄削り節, こんぶ, みそ	じゃがいも	ねぎ	24.5 g
	メロン				★メロン	

※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。