

# 6月 献立表

令和元年度  
西東京市立中原小学校

日	曜日	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 脂質 食物繊維総量
3	月	ポークカレーライス そら豆入りサラダ 冷凍パイ そら豆さやむき(2年生)	○	豚肉、ひよこまめ、★牛乳	精白米、精麦、じゃがいも、米ぬか油、A-1707マカリン(乳不使用)、小麦粉、黒砂糖、きび砂糖	しょうが、玉葱、セロリ、にんにく、にんじん、さやいんげん、そらまめ、きゅうり、キャベツ、★冷凍パイ(生)	630 kcal 20.4 g 20.6 g 5.0 g
4	火	黒米入りご飯 鮭の香味焼き かみかみきんぴら みそけんちん汁 虫歯予防デー	○	生鮭、豚肉、するめ、鶏肉、豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、きび砂糖、さといも、こんにやく	ねぎ、しょうが、レモン果汁、にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、さやいんげん、だいこん、こまつな	553 kcal 29.5 g 16.2 g 7.6 g
5	水	黒糖きなこ揚げパン タラとレタスのピヤベース 豆と野菜のココロマリネ	○	★きな粉、たら、鶏肉、ミックスビーンズ水煮、★牛乳	★コッペパン、黒砂糖、きび砂糖、オリーブ油、じゃがいも、米ぬか油	にんにく、しょうが、レタス、セロリ、にんじん、玉葱、トマト缶(ホール)、きゅうり、れんこん	647 kcal 26.5 g 26.5 g 5.7 g
6	木	わかめごはん ぎせい豆腐 野菜のおかかあえ なすのみそ汁 果物(美生柑)	○	炊き込みわかめ、鶏肉、とうふ、★たまご、おかか削り節、豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、きび砂糖	ねぎ、にんじん、干し椎茸、しょうが、キャベツ、こまつな、ぶなしめじ、なす、★美生柑	555 kcal 24.8 g 16.9 g 3.6 g
7	金	みそつけめん とうふ入り揚げ餃子 果物(小玉すいか)	○	豚肉、だし昆布、米みそ、とうふ、豚肉、めひじき、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、きょうざの皮、★ごま油、かたくり粉、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、キャベツ、たけのこ(水煮)、きくらげ(乾)、ねぎ、ホールコーン、こまつな、にんにく、にら、★すいか	644 kcal 24.2 g 26.4 g 4.9 g
10	月	ツナコーントースト チリビーンズサラダ フレッシュトマトと卵のスープ	○	★ツナ、大豆、ベーコン(乳卵不使用)、★たまご、★チーズ、★牛乳	★食パン、米ぬか油、エッグフリーマヨネーズ、きび砂糖、かたくり粉、オリーブ油	玉葱、ホールコーン、きゅうり、にんじん、キャベツ、レタス、トマト	606 kcal 21.9 g 32.9 g 4.3 g
11	火	豚肉の時雨ごはん 小松菜とひじきの梅かつお 野菜と白玉団子の汁 あじさいゼリー 入梅こんだて	○	豚肉、米みそ、めひじき、おかか削り節、だし昆布、鶏肉、粉寒天、★牛乳	精白米、米ぬか油、きび砂糖、冷凍白玉	にんじん、ごぼう、しょうが、ブラックペッパー、もやし、こまつな、★練り梅、はくさい、だいこん、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、にら、ぶどうジュース	551 kcal 19.2 g 14.3 g 3.3 g
12	水	ブルゴギ丼 きゅうりと大根の中華漬け 果物(小玉すいか)	○	豚肉、★牛乳	精白米、精麦、米ぬか油、きび砂糖、★ごま、★ごま油、かたくり粉	玉葱、にんじん、生しいたけ、ブラックペッパー、もやし、にんにく、しょうが、赤ピーマン、こまつな、きゅうり、だいこん、★すいか	555 kcal 21.2 g 18.5 g 2.9 g
13	木	煮ご飯 豆あじの南蛮漬け レタスと小松菜のおひたし みそキムチスープ かみかみこんだて	○	まあじ、おかか削り節、豆腐、豚肉、米みそ、八丁みそ、★牛乳	精白米、精麦、かたくり粉、小麦粉、きび砂糖、米ぬか油、★ごま油	ねぎ、レタス、にんじん、こまつな、はくさい、白菜キムチ(7ルゲンツル)、えのきたけ	544 kcal 20.3 g 17.1 g 2.9 g
14	金	ジャージャーめん かぼちゃとさつま芋のサラダ 果物(河内晩柑)	○	豚肉、大豆、米みそ、★ツナ、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、きび砂糖、かたくり粉、★ごま油、さつまいも、米ぬか油	きゅうり、ブラックペッパー、もやし、しょうが、にんにく、干し椎茸、たけのこ(水煮)、にんじん、玉葱、ねぎ、西洋かぼちゃ、レモン果汁、★河内晩柑	555 kcal 22.5 g 19.0 g 5.7 g
17	月	雑穀ごはん 骨太ふりかけ 筑前煮 あおさのみそ汁 果物(メロン) かみかみこんだて	○	ちりめんじゃこ、おかか削り節、刻み昆布、鶏肉、あおさ、豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、精麦、もちきび、★ごま、きび砂糖、米ぬか油、こんにやく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、干し椎茸、さやいんげん、だいこん、ねぎ、えのきたけ、★メロン	599 kcal 23.6 g 14.9 g 18.6 g
18	火	カオ・ナー・カイ ヤム・ウンセン タピオカポンチ 世界の料理(タイ)	○	鶏肉、生揚げ、豚肉、★牛乳	精白米、精麦、米ぬか油、きび砂糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、タピオカパール	マッシュルーム、エリンギ、わけぎ、にんじん、きゅうり、赤たまねぎ、きくらげ(乾)、にんにく、レモン果汁、みかん缶、★パイ缶、★黄桃缶	604 kcal 21.1 g 17.6 g 2.3 g
19	水	塩こんぶご飯 ししやものごま焼き まめまめサラダ みそ汁 食育の日	○	塩昆布、★ししやも、★たまご、大豆、わかめ、米みそ、★牛乳	精白米、小麦粉、★ごま、きび砂糖、米ぬか油、★ごま油、じゃがいも	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、玉葱、えのきたけ、こまつな、ねぎ	549 kcal 23.4 g 19.1 g 4.8 g
20	木	たこ飯 ひじき入り卵焼き 野菜の風味づけ 僧兵汁 夏至のこんだて・三重県の料理	○	たこ、油揚げ、★たまご、豚肉、めひじき、昆布、豚肉、とうふ、米みそ、煮干し、★牛乳	精白米、米ぬか油、きび砂糖、さといも、こんにやく	にんじん、しょうが、にんにく、葉ねぎ、玉葱、干し椎茸、きゅうり、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	571 kcal 27.2 g 19.4 g 11.1 g
21	金	なすとトマトのスパゲティ あしたば蒸しパン コールスローサラダ	○	豚肉、★たまご、★牛乳	スパゲティ、オリーブ油、きび砂糖、小麦粉、A-1707マカリン(乳不使用)、米ぬか油、プレミックス粉(乳不使用)、なたね油	なす、にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、トマト、トマト缶、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、あしたば粉、干しぶどう	693 kcal 25.2 g 23.5 g 4.6 g
24	月	かきあげうどん キャベツの香味あえ 果物(プラム)	○	豚肉、油揚げ、だし昆布、★えび、いか、あさり、★たまご、★牛乳	冷凍うどん、コーンスターチ、小麦粉、米粉、米ぬか油	にんじん、だいこん、干し椎茸、こまつな、ねぎ、しそ葉、玉葱、まいたけ、キャベツ、きゅうり、しょうが、★プラム	573 kcal 22.5 g 26.0 g 4.4 g
25	火	小豆ごはん かつおのから揚げみぞれ和え 切干大根のサラダ とうがん入り豚汁 かみかみこんだて	○	あずき(乾)、かつお、鶏肉、豆腐、豚肉、米みそ、★牛乳	精白米、小麦粉、かたくり粉、きび砂糖、米ぬか油、★ごま油、じゃがいも	しょうが、だいこん、しそ葉、切干しいんげん、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、とうがん、ねぎ、こまつな	623 kcal 32.3 g 18.4 g 4.3 g
26	水	チンジャオロース丼 ポテトのハンニャーサラダ サイダー寒	○	豚モモ、凍り豆腐、粉寒天、★牛乳	精白米、米ぬか油、きび砂糖、★ごま油、かたくり粉、じゃがいも、はちみつ	にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、玉葱、きくらげ(乾)、キャベツ、みかん缶、★パイ缶	609 kcal 22.9 g 16.1 g 3.3 g
27	木	シナモントースト ミネストローネ にんじんドレッシングサラダ 果物(さくらんぼ)	○	ベーコン(乳卵不使用)、鶏肉、白いんげん豆、ちりめんじゃこ、めひじき、★牛乳	★食パン、LT707マカリン(乳不使用)、きび砂糖、米ぬか油、じゃがいも、マカロニ、A-1707マカリン(乳不使用)、オリーブ油	セロリ、玉葱、ズッキーニ、トマト缶、トマト、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんにく、にんじん、★さくらんぼ	580 kcal 19.7 g 25.4 g 4.7 g
28	金	枝豆チャーハン かぼちゃのチーズ焼き 大根とわかめのスープ	○	豚肉、おかか削り節、ベーコン(乳卵不使用)、★チーズ、生わかめ、豆腐、★牛乳	精白米、米ぬか油、★ごま油	にんじん、たけのこ(水煮)、干し椎茸、ねぎ、むきえだまめ(冷凍)、かぼちゃ、玉葱、だいこん、ぶなしめじ	546 kcal 20.5 g 19.3 g 5.1 g

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。  
◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。  
◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。  
献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。

今月の給食目標  
よくかもう 丈夫な体をつくるため



6月の地場・直送農産物(予定)	
【農産物】	【生産者名】
小松菜、きゅうり、キャベツ、トマト、大根、レタス、玉ねぎ、なす、しそ、じゃが芋、ピーマン	田倉農園
大根、レタス、玉ねぎ、さやいんげん、きゅうり、トマト、ズッキーニ	都築 勲

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」