



6月のこんだて



令和5年度
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	赤の食品 血やにく・骨や歯 をつくる	黄の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子をととのえる
1	木	○	いわしのひつまぶし		さつまいもの白和え 味噌汁	ぎゅうにゅう まいわし と うふ みそ	こめ でんぶん あぶら さ とう さつまいも じゃがい も	しょうが ほうれんそう に んじん だいこん しめじ こまつな
2	金	○	麻婆じゃが丼		春雨サラダ きくらげのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく み そ ハム とりにく	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごまあぶ らはるさめ	しょうが にんにく ねぎ にら にんじん たけのこ きゅうり キャベツ はくさい きくらげ
5	月	○	沖縄県の郷土料理 シシジュシー		もずく汁 サーターアンダギー	ぎゅうにゅう ぶたにく あ ぶらあげ こんぶ かまぼこ とりにく もずく とうふ たまご	こめ あぶら でんぶん こ むぎこ くるざとう さとう	にんじん ねぎ えのき
6	火	○	世界の料理「フランス共和国」 ★ソフトフランスパン	★鮭のムニエル	グリーンサラダ カッスレー	ぎゅうにゅう しゃけ ぶた にく ウィナー いんげん まめ	ソフトフランスパン こむぎ こ あぶら さとう じゃが いも	レモン ブロッコリー きゅうり キャ ベツ とうもろこし たまねぎ ピーマ ン にんにく トマト マッシュルーム
7	水	○	歯と口の健康週間 ★五穀ごはん	★きびなごの甘辛がけ	きやべつのゆかり和え いわしのつみれ汁	ぎゅうにゅう きびなご い わし みそ	こめ もちきび くるまい あかまい でんぶん こむぎ こ あぶら さとう	しょうが キャベツ きゅう りにんじん ゆかり だい こん はくさい ねぎ ごぼ う
8	木	○	★カミカミ丼		★荖わかめの中華スープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく み そ とりにく くきわかめ とうふ	こめ こめつぶむぎ いとこ んにやく あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ごぼう れんこん にんじん エリンギ ピーマン たけのこ ねぎ しょうが みかんかん バインかん ももかん レ モン
9	金	○	★シーフードピラフ	ポトフ	★カリカリ豆サラダ	ぎゅうにゅう いか えび だいず ツナ ぶたにく ベーコン ウィナーソー セージ	こめ あぶら オリーブゆ でんぶん さとう じゃがい も	たまねぎ にんじん ホール コーン マッシュルーム きゅうり キャベツ セロリ
12	月	○	入梅献立 梅しごはん	生揚げと豚肉のみそ煮	すまし汁 あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく な まあげ みそ とうふ かま ぼこ かんてん セラチン カルビス	こめ あぶら いとこんにゃ く さとう でんぶん	うめ ゆかり ねぎ キャ ベツ にんじん えのきたけ こまつな ぶどうジュース
13	火	○	ごはん 海苔の佃煮	いかの更紗揚げ	むらくも汁	ぎゅうにゅう のり いか とりにく とうふ たまご	こめ さとう でんぶん あ ぶら	しょうが にんじん ねぎ こまつな
14	水	○	体力アップ献立 むぎごはん	体力アップまめカレー	鉄分サラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ツナ	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう ごま	しょうが にんにく たま ねぎ にんじん マッシュルー ム キャベツ こまつな み かん
15	木	○	1年生 そらまめのさやとり あんかけ焼きそば	ポテトと豆の春巻き	そらまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて ツナ だいず	ちゅうかめん でんぶん じゃがいも あぶら はるま きのかわ	しょうが にんじん たま ねぎ はくさい ほししいた け もやし こまつな ピーマ ン そらまめ
16	金	○	ゆかりごはん	揚げ豆腐団子の あんかけ	野菜のレモン風味 じゃがいもの味噌汁	ぎゅうにゅう とうふ ぶた にく とうふ わかめ みそ	こめ でんぶん あぶら さ とう じゃがいも	しそ にんじん ねぎ しょ うが えだまめ はくさい だいこん レモン しめじ
19	月	○	枝豆ごはん	鶏のから揚げ	ツナと大豆の和え物 若玉汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ わかめ たま ご	こめ でんぶん あぶら さ とう ごまあぶら	えだまめ しょうが にんに く キャベツ きゅうり に んじん ねぎ だいこん こ まつな しいたけ
20	火	○	ピザトースト	カレービーンズ	シャーベット	ぎゅうにゅう ハム チーズ だいず ぶたにく	しょくパン あぶら じゃが いも こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン ホールコーン にんじん しょうが にんに く シャーベット
21	水	○	ごはん	鯖の香味焼き	きやべつの梅和え 塩豚汁	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし ぶたにく とう ふ	こめ さとう さとも こ んにやく あぶら しおこう じ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん うめ だいこん こまつな
22	木	○	鶏ごぼうピラフ	鮭とポテトのチーズ焼き	きのこスープ	ぎゅうにゅう とりにく しゃけ ベーコン チーズ	こめ オリーブゆ あぶら さとう じゃがいも マヨ ネーズ(卵不使用)	たまねぎ マッシュルーム ごぼ う えだまめ ブロッコリー パ プリカ ホールコーン えのきたけ し めじ しいたけ キャベツ
23	金	○	回鍋肉丼		棒棒鶏サラダ 白菜の中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく み そ とりにく	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶ らはるさめ ねりごま ごま	にんにく しょうが キャベツ たけの こ にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし ピーマン きゅうり ねぎ は くさい チンゲンサイ
26	月	○	わかめごはん	豆腐ハンバーグ	ひじきの和え物 小松菜の味噌汁	ぎゅうにゅう わかめ とう ふ ぶたにく ひじき なま あげ わかめ みそ	こめ パンこ でんぶん さ とう ごまあぶら	たまねぎ みずな キャベツ にんじん こまつな ねぎ
27	火	乳酸菌飲料	サメバーガー		青のりポテト クラムチャウダー	ジョア もうかさめ あおの り ベーコン ほたて ぎゅ うにゅう	パン こむぎこ パンこ あ ぶら さとう じゃがいも バター	ほうれんそう たまねぎ に んじん
28	水	○	ごはん	キャベツメンチカツ	きゅうりの昆布付け 大根の味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく こ んぶ とうふ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ あ ぶら さとう	たまねぎ キャベツ きゅう り だいこん にんじん ね ぎ
29	木	○	冷やしうどん	レバーの甘辛揚げ	抹茶蒸しパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ とり にく レバー あずき	うどん でんぶん じゃがい も あぶら さとう こむぎ こ	にんじん ねぎ ほししい たけ しょうが
30	金	○	中華炊き込みごはん	五目卵焼き	春雨スープ	ぎゅうにゅう やきふた ほ たて たまご ベーコン	こめ もちこめ あぶら さ とう ごまあぶら はるさめ	ほししいたけ たけのこ に んじん たまねぎ ほうれん そう えのきたけ はくさい ねぎ きくらげ

★マークは、6月4日からの「歯と口の健康週間」にちなんだカミカミ献立です。

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。

今月の目標 よくかんで食べよう

今月の地場産 高田農園さん...きくらげ 田倉農園さん...だいこん、こまつな
和ファームさん...だいこん、キャベツ