



6月のこんだて



令和6年度
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜 しゅさい	副菜・汁物・果物	赤の食品 血や肉・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 緑の調子を ととのえる	
3	月		ごはん	ちゅうかに 中華煮	ちゅうかあ 中華和え	ぎゅうにゅう なまあげ とり くきわかめ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんじん こまつな た まねぎ たけのこ えのきたけ キャベツ もやし	
4	火		ごもくごはん (アルファ化米)	さかな こうみ や 魚の香味焼き	もやしのナムル つみれ汁	ぎゅうにゅう さば みそ ポーク ハム いわしすりみ みそ	ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん ほうれんそう だいこ ん はくさい ごぼう	
5	水		や あんかけ焼きそば	まめ はるま 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 が い ツナ だいず	ちゅうかめん あぶら でんぶん じゃがいも はるまきのかわ	しょうが にんじん たまねぎ は くさい しいたけ もやし こまつ な あおピーマン そらまめ	
6	木		歯と口の健康週間 カミカミ献立			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 こんにやく あぶら さとう ごまあぶら じょ うはくとう	ごぼう れんこん にんじん エリ ンギ あおピーマン たけのこ ね ぎ しょうが みかんかん パイン かん ももかん レモン(果汁)	
7	金		キャロットピラフ	さけ や 鮭のチーズ焼き	きのこスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とり く さけ ベーコン チーズ	こめ あぶら じゃがいも マヨ ネーズ(卵不使用)	にんじん ホールコーン たまね ぎ あおピーマン ブロッコリー あかパプリカ えのきたけ しめ じ しいたけ キャベツ	
10	月		うめ カリカリ梅しそごはん	いわし かばやき いわしの蒲焼	すまし汁 ★あじさいゼリー	ぎゅうにゅう いわし とうふ か まぼこ かんてん ゼラチン カル ビス	こめ でんぶん あげあぶら さと う じょうはくとう	うめ ゆかり にんじん えのきた け ねぎ こまつな ぶどうジュ ース	
11	火		★体力向上献立			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 はく りきこさとう いりごま	しょうが にんにく たまね ぎ にんじん マッシュルームスライ ス キャベツ こまつな れいとみ かん	
12	水		沖縄県の郷土料理			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 はくりき こ くるざとう さとう	にんじん ねぎ えのきたけ	
13	木		ミートサンド	マカロニサラダ 大根和風ポトフ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とり くに ウィナー	コッパバン あぶら はくりきこ マ カロニ さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまね ぎ マッシュルーム きゅうり キャ ベツ だいこん こまつな しめじ	
14	金		まーぼー どん 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 ポークハム 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	
17	月		えだまめ 枝豆ごはん	とり てりや 鶏の照り焼き	やさい しゅうみ 野菜のゆず風味 みそ汁	ぎゅうにゅう とり くに とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう	えだまめ しょうが はくさい に んじん かぶ かぶ(葉) ゆず(果 汁) だいこん こまつな ねぎ	
18	火		きなこ きなこ揚げパン	にくだんご 肉団子スープ	かいそう 海藻サラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく わかめ くきわかめ	コッパバン さとう でんぶん ごま あぶら あぶら	しょうが ねぎ キャベツ にんじ ん たまねぎ にら こまつな し いたけ	
19	水		ごはん	かつん ★勝運カツ	いすかあ あ さわに わん 鶏香和え 沢煮焼	ぎゅうにゅう かつお きざみの り ぶたにく	こめ はくりきこ パンこ あぶら	しょうが にんにく キャベツ こ まつな えのきたけ だいこん に んじん しいたけ ごぼう しめじ	
20	木		きのこの和風スパゲティ	ジャーマンポテト	とうふ 豆腐のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコ ン とうふ	スパゲッティ あぶら じゃがい も	ねぎ たまね ぎ にんにく しめじ エリンギ こまつな マッシュ ルーム パセリ チンゲンツァイ えのきたけ にんじん	
21	金		たこめし	さかな たつたあ 魚の竜田揚げおろしのせ	キャベツの香味和え あおさのみそ汁	ぎゅうにゅう たこ さば あおさ とうふ みそ	こめ もちごめ こんにやく あ ぶら でんぶん しょうしんこ さと う	ごぼう にんじん しょうが だい こん キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ たまね ぎ	
24	月		ソフトフランスパン	さけ 鮭のムニエル	★カッスレー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ウィンナー しろいんげんまめ	ソフトフランスパン はくりきこ あぶら じゃがいも	レモン(果汁) たまね ぎ あお ピーマン にんにく ホールマト マッシュルーム	
25	火		ごはん	しほにく うま塩肉じゃが	じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめ んじゃこ わかめ	こめ じゃがいも こんにやく あ ぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまね ぎ にんじん し いたけ さやいんげん きゅうり だいこん キャベツ	
26	水		ごはん	ハンバーグ	まめ らんちゅう カリカリ豆サラダ 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ ぶたにく とうふ みそ	こめ パンこ あぶら さとう で んぶん さといも こんにやく	たまね ぎ にんじん キャベツ だい こん ねぎ こまつな	
27	木		ほいてんどうどん 回鍋肉丼			ばんばんご ちゅうか 棒棒鶏サラダ 中華スープ	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 あぶら さと う でんぶん ごまあぶら はるさ め	にんにく しょうが キャベツ た けのこ にんじん しいたけ た まね ぎ もやし あおピーマン き ゅうり ねぎ はくさい チンゲン ツァイ
28	金		けんちんうどん	だいず こさかな あ に 大豆と小魚の揚げ煮	おひたし	ぎゅうにゅう とり くに あぶら あげ だいず にぼし かつおぶし	うどん あぶら さといも こん やく でんぶん さつまいも さ とう	にんじん こまつな だいこん ご ぼう ねぎ しいたけ もやし	

★マークがついている献立は、給食だよりにて紹介しています。

※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。

今月の給食目標 よく噛んで食べよう

