



6月のこんだて



令和7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 体の調子を ととのえる
2	月		振替休日					
3	火		歯と口の健康週間 カミカミ献立 カミカミ丼		きゅうりやう ぶたにく みそ とりにく くきわか め とうふ	きゅうりやう ぶたにく あぶら さとう ごまあ ぶら しょうはくとう	こめ むぎ こんにやく じゃがいも はるまきの かわ	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 みかん かん バインかん ももか ん レモン(果汁)
4	水		★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	きゅうりやう ぶたにく ほたて ツナ だいず	ちゅうかめん あぶら じゃがいも はるまきの かわ	しょうが にんにく 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
5	木		キャロットピラフ	鮭と野菜のチーズ焼き	きのこのスープ	きゅうりやう とりにく しゃけ チーズ ベーコン	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
6	金		麻婆じゃが丼		春雨サラダ きくらげのスープ	きゅうりやう 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 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
9	月		ごはん	なまあ ぶたにく に 生揚げと豚肉のみそ煮	磯香和え 冷凍みかん	きゅうりやう ぶたにく なまあげ みそ のり	こめ あぶら こんにゃ く さとう	ねぎ はくさい にんじん キャベツ こまつな もや し れいとうみかん
10	火		サメバーガー		青のりポテト ABCスープ	きゅうりやう もうかさ め あおのり ぶたにく ベーコン	まるパン こむぎこ パ ンこ あぶら さとう じゃがいも ABCマカ ロニ	にんにく しょうが たま ねぎ にんじん ホールト マト キャベツ
11	水		★入梅献立 カリカリ梅しごはん	いわしの蒲焼	すまし汁 ★あじさいゼリー	きゅうりやう まいわし わかめ とうふ かんてん ゼラチン カルビス	こめ あぶら さとう しょうはくとう	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
12	木		きのこの 和風スパゲティ	ミートパイ	豆腐のスープ	きゅうりやう ぶたにく ぶたにく とうふ	スパゲッティ あぶら パイシート こむぎこ	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 にん じん えのきたけ
13	金		うだまめ 枝豆ごはん	とり て や 鶏の照り焼き	野菜のゆず風味 みそ汁	きゅうりやう とりにく 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 ゆず (果汁) だいこん こまつ な ねぎ
16	月		ミートサンド		マカロニサラダ 大根和風ポトフ	きゅうりやう ぶたにく だいず とりにく ウィン ナー	コッペパン あぶら こ むぎこ 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
17	火		ごはん	キャベツメンチカツ	きゅうりの昆布漬 豆腐のみそ汁	きゅうりやう 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
18	水		なめし 菜飯	さばのみそ焼き	もやしのナムル わかめ汁	きゅうりやう ぶたにく さば みそ ハム わかめ	こめ むぎ あぶら ごま あぶら さとう	しょうが しいたけ こま つな もやし にんじん た まねぎ えのきたけ ねぎ
19	木		★沖縄県の郷土料理 ★シンジューシー		もずく汁 サーターアングギー	きゅうりやう 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 こむぎこ こくとう さとう	にんじん ねぎ えのきた け
20	金		夏菜献立 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	きゅうりやう たこ さば あおさ とうふ みそ	こめ もちごめ あぶら さとう じゃがいも	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
23	月		★世界の料理(フランス共和国) ジャムサンド	カツシュロレーヌ	★カッスレー	きゅうりやう ハム たま ご きゅうりやう ぶたに く ウィンナー しろいん げんまめ	コッペパン いちごジャ ム あぶら じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ にんじん あおピーマン にんにく ホールトマト マッシュルーム
24	火		★友好都市・勝浦市メニュー ごはん	かつん 勝運カツ	即席漬 吉野汁	きゅうりやう かつお と りにく とうふ なた	こめ こむぎこ パンこ あぶら	しょうが にんにく キャ ベツ きゅうり にんじん たけのこ ねぎ こまつな
25	水		体力アップまめまめカレー		鉄分サラダ さくらんぼ	きゅうりやう ぶたにく だいず くきわかめ ツナ	こめ むぎ あぶら こむ ぎこ さとう	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 さくらんぼ
26	木		けんちんうどん		五平餅 じゃこサラダ	きゅうりやう とりにく あぶらあげ みそ ちりめ んじゃこ わかめ	うどん あぶら さとい も こんにやく こめ さ とう ごまあぶら	にんじん こまつな だい こん ごぼう ねぎ しい たけ きゅうり キャベツ
27	金		ごはん	ハンバーグ	カリカリ豆サラダ なめこ汁	きゅうりやう ぶたにく だいず ツナ とうふ み そ	こめ パンこ あぶら さ とう	たまねぎ にんじん キャ ベツ なめこ だいこん ね ぎ
30	月		ホイコーロー丼		パンパンジーサラダ 中華スープ	きゅうりやう ぶたにく みそ とりにく	こめ むぎ あぶら さと う ごまあぶら はるさ め しろうこまペースト	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 きくらげ

今月の給食目標：よく噛んで食べよう

※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。