



# 6月こんだてひょう



2026年

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月		ばらてんどん	えび	こめ、こむぎこ、でんぶん、あげあがら、さとう	まいたけ、さやえんどう	544 kcal
		キャベツのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	23.3 g
		けんちんじる	とうふ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、ほししいたけ	15.5 g
		ばら天丼は、サクサクの海老と舞茸の天がらをご飯にのせ、甘辛たれをかけます。ご飯が進む人気の献立です。				
2月		げんまいごはん		こめ、げんまい	カミカミサラダは、噛み応えのある切干大根とさきイカが入ります。	526 kcal
		きびなごのからあげ	きびなご	こむぎこ、あげあがら、でんぶん	しょうが	24.5 g
		カミカミサラダ	さきいか	ごま、ごまあがら、さとう	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん、さやいんげん	14.8 g
		こんさいじる	ぶたにく、みそ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	2.2 g
3月		ごはん		こめ		520 kcal
		わふうとうふハンバーグ	とりにく、とうふ	パンこ、でんぶん、あがら、さとう	ねぎ、しょうが、	25.2 g
		やさしいいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	13.2 g
		なめこじる	とうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	2.0 g
4月		セルフチキンバーガー まるパン		まるパン	切り込みの入ったパンにチキンとキャベツを挟んで食べます。	572 kcal
		とりのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	28.3 g
		ゆでキャベツ			キャベツ、きゅうり	23.6 g
		ABCスープ	ベーコン	じゃがいも、マカロニ、バター	にんじん、たまねぎ、こまつな	3.0 g
5月		たいりよくアップキーマカレー	ぶたにく、だいず	こめ、むぎ、ラード、こむぎこ、バター、あがら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ケチャップ	655 kcal
		ひじきとツナのサラダ	ひじき、ツナ	あがら、ノンエッグマヨ	にんじん、えのきたけ、こまつな	23.6 g
		かわちばんかん			みかん(かわちばんかん)	25.1 g
		体力テストに合わせ、体力向上献立です。大豆やひじき、柑橘類は、運動に必要な筋肉や血液が増えるために必要な鉄分と、鉄分吸収に必要なビタミンが摂取できます。				
8月		ジャージャーめん	ぶたにく、だいず、みそ	ちゅうかめん、ごまあがら、ごま、さとう、でんぶん	もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、にんじん、とうがらし	558 kcal
		はるさめサラダ		はるさめ、ごまあがら、ごま、さとう	はくさい、にんじん	22.6 g
		あじさいゼリー	こなかんてん、カルピス	さとう	ぶどうジュース	20.0 g
		あじさいゼリーは、ぶどうジュースで作った寒天を角切りにしてから、カルピスゼリーの上に飾ります。				
9月		ごはん		こめ		602 kcal
		さかなのねぎみそやき	さば、みそ	さとう	しょうが、にんにく、ねぎ	27.1 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	22.6 g
		さわにわん	ぶたにく		だいこん、にんじん、ほししいたけ、こねぎ	1.9 g
10月		とりごぼうピラフ	とりにく	こめ、バター、あがら	たまねぎ、ごぼう、さやいんげん	647 kcal
		ほうれんそうのキッシュ	ベーコン、たまご、きゅうにゅう、クリーム、チーズ	あがら、ノンエッグマヨ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	25.1 g
		にんにくトマトスープ	ウィンナー、チーズ	オリーブオイル、マカロニ	にんにく、たまねぎ、セロリー、トマト、にんじん	27.9 g
		6月4~10日は、歯と口の健康週間です。給食では、大豆やごぼう等よく噛むことのできる食材を積極的に取り入れています。				
11月		いわしのかばやきどん	まいわし	こめ、げんまい、でんぶん、あげあがら、	しょうが	593 kcal
		キャベツのうめおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、うめぼし	26.7 g
		みそしる(じゃがいも・だいこん)	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	19.2 g
		6月11日は、入梅です。梅雨時期のイワシは、脂のついておいしいと言われてます。梅の実が、たわわに実るのも梅雨の時期ですね。				
12月		なすのミートソーススパゲティ	ぶたにく、だいず、チーズ	スパゲッティ、あがら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト、なす、ケチャップ	704 kcal
		にんじンドレッシングサラダ		オリーブオイル、さとう	もやし、キャベツ、コーン、にんにく、にんじん、たまねぎ	26.1 g
		レモンケーキ	たまご、きゅうにゅう	こむぎこ、バター、あがら、さとう	レモン	25.2 g
		なすは、たっぷりの油で炒めるとさらに美味しくなります。さっぱりとした風味のレモンケーキは、仕上げにアイシングをかけます。				
15月		ごはん		こめ		598 kcal
		ちゅうかにくじゃが	とりにく	じゃがいも、しらたき、あがら、さとう、ごまあがら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、きくらげ、チンゲンサイ	22.9 g
		ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン、あがら、ごまあがら	しょうが、にんじん、もやし、ねぎ、にら	15.9 g
		メロン(レッド)			メロン	2.5 g
16月		きなこあげパン	きなこ	コッパン、あげあがら、さとう		613 kcal
		ハーブチキンサラダ	とりにく	あがら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく	24.0 g
		ポトフ	ウィンナー	あがら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、かぶ	24.6 g
						2.7 g

17水	ジョア(マスカット)	ジョア			594 kcal	
	チンジャオロースどん	ぶたにく	こめ、あがら、でんぱん、ごまあがら	しょうが、にんにく、ピーマン、あかピーマン、たけのこ、キャベツ、ねぎ	20.8 g	
	まめもやしのピリカラ		あがら、さとう	ほうれんそう、だいずもやし、もやし、にんじん、にんにく	7.7 g	
	かんとんスープ	とりにく	でんぱん、ごまあがら	だいこん、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ	2.2 g	
18木	ごはん	6月19日は、食育の日です。		こめ	給食では、魚を積極的に取り入れ、和食献立も充実させています。	563 kcal
	さけのしおやき	さけ				31.3 g
	ごまあえ		ごま、さとう	こなつな、にんじん、もやし		17.0 g
	とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも、こんにやく、あがら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ		2.4 g
19金	こうやどうふのそぼろごはん	とりにく、こうやどうふ	こめ、あがら、さとう	にんじん、ねぎ、さやいんげん、ほししいたけ		542 kcal
	やしやしやも	ししやも				31.1 g
	かぶのそくせきづけ		ごま	キャベツ、かぶ、にんじん		16.3 g
	すましじる	かまぼこ		にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、だいこん		2.8 g
22月	シシジューシー	沖繩の献立	やきぶた、ぶたにく、こんが	こめ、あがら	ほししいたけ、にんじん、こねぎ	543 kcal
	にんじんしりしり	ツナ、たまご	あがら、さとう	にんじん、もやし		21.7 g
	もずくスープ	とりにく、もずく	でんぱん	ねぎ、こまつな、とうがんにんじん		13.9 g
	れいとうパン	シシジューシーは、豚肉を使った混ぜご飯です。「しりしり」とはせん切りという意味の沖縄の方言です。		パン		2.4 g
23火	サラダうどん	とりにく	うどん、ごま、ごまあがら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが		549 kcal
	ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおりの	こむぎこ、こむぎこ、あげあがら			31.0 g
	えだまめ			えだまめ		13.9 g
	2年生が、1時間目に枝豆のさやもぎをします。					5.1 g
24水	きぬがさどん	あがらあげ、たまご	こめ、さとう、でんぱん	にんじん、たまねぎ、ねぎ、こねぎ		703 kcal
	ごもくじる	とりにく	でんぱん、こんにやく	にんじん、だいこん、ねぎ、みつば		29.2 g
	みなづき	あまなっとう(あずき)	こむぎこ、じょうしんこ、でんぱん、さとう			23.0 g
	「水無月」は、京都の和菓子です。6月30日「夏越の祓え」に食べます。氷をイメージした三角のういろうに、邪気を払う小豆をのせています。					1.9 g
25木	ダイスチーズパン		ダイスチーズパン			583 kcal
	フレークサラダ		コーンフレーク、あがら、さとう	キャベツ、きゅうり、こなつな、もやし、コーン		26.8 g
	ラタトゥイユ	とりにく	あがら、さとう	にんにく、なす、たまねぎ、トマト、セロリ、ズッキーニ、ピーマン、ケチャップ		23.4 g
	さくらんぼ(さとうにしき)			さくらんぼ		3.0 g
26金	ぶたキムチどん	ぶたにく	こめ、あがら、さとう	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にら、キムチ		585 kcal
	サンナムル		ごま、ごまあがら、さとう	さんさいミックス、にんじん、ほうれんそう、もやし		27.1 g
	トックスープ	とりにく	トック	もやし、にんじん、ねぎ、みずな		14.2 g
	韓国の献立です。ピビンパは、甘辛く煮た豚肉と唐辛子をきかせた野菜ナムルをご飯に混ぜています。トックは、韓国の「餅」です。もちもちした食感が美味しいです。					2.3 g
29月	ごはん		こめ	西東京市の友好都市、千葉県勝浦市は、カツオの水揚げ量が日本です。		609 kcal
	かつうんカツ	かつお、たまご	こむぎこ、パンこ、あげあがら	しょうが、にんにく		32.1 g
	はくさいのしおこんがあげ	しおこんが	ごま	キャベツ、にんじん		15.9 g
	とうがんにん	とりにく	でんぱん	とうがんにん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ		2.3 g
30火	ジャンバラヤ	ぶたにく、ウィンナー	こめ、あがら、さとう	にんにく、たまねぎ、マツジョーラム、にんじん、ピーマン、ケチャップ		573 kcal
	タンドリーチキン	とりにく		とうがらし、たまねぎ、にんにく		26.0 g
	キャベツとコーンのスープ		あがら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、コーン		22.3 g
						2.0 g

※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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンB1 活性量 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
一日あたりの平均	599	26.1	19.6	332	84	2.3	3.0	228	0.28	0.44	14	2.4
中学年基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	1.9
充足率(%)	92.2	94.6	108.3	94.9	168.0	76.7	150.0	114.0	70.0	110.0	56.0	126.3

今月の給食目標  
「手をきれいに洗おう・よくかんで食べよう」

今月の地場野菜(田舎農園より)

・こまつな ・だいこん ・きゅうり ・トマト ・ピーマン ・なす ・ズッキーニ

### 6月5日(金) 体力アップ献立

【牛乳・体力アップキーマカレー  
ひじきと小松菜のサラダ 河内晩柑】

6月4・5日は体力テストがあります。運動をすると失われやすい鉄分を補うため、鉄分の多い大豆をカレーに、切干大根・小松菜・ツナをサラダに使用しました。「鉄分」は筋肉や血液が増えるために必要です。鉄分が多く含まれている食品は、レバーや赤身の肉のほか、納豆や生揚げなどの「豆類・大豆製品」や小松菜などの「緑黄色野菜」。野菜類は果物などのビタミンCや肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と一緒にとることで吸収率が高まります。鉄分を積極的にとりましょう。

### 食中毒予防3択クイズ

Q1 食卓の使いかたとして正しいのはどれ?  
① 野菜は肉の横に切る ② 食材ごとに洗って使う ③ 肉と野菜を一緒に切る

Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ?  
① から揚げ ② 目玉焼き ③ お刺身

Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい?  
① シンクの近く ② まな板の近く ③ 冷蔵庫

Q4 鍋に残った昨夜のカレー、どうやって食べる?  
① そのまま食べる ② 熱くする ③ 十分に加熱する

Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ?  
① 過ぎたら食べられない期限 ② おいしく食べられる期限 ③ 開封後も期限内で安全

エネルギーが足りない!

