

れいわ ねんど がつ
令和6年度6月



献

立

表



にしとうきょうしりつ すみよししょうがっこう
西東京市立 住吉小学校

日	主食 しゅしよく	のみもの	汁物 しじぶつ 主菜 しゅしや 副菜 しゅしや デザート でざーと	あかの なかま あか 血や肉や骨になるもの		きの なかま きの 熱や力になるもの		みどいの なかま みどり からだの調子を整えるもの		エネルギー たんぱく質 たんぱくし 脂質 しやうし 食塩相当量 しよくしやうしやうりやう	※ は、田無第二中学校の給食がない日です。 ※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。
				たんぱく質 たんぱくし	無機質 むきしや	炭水化物 たんぱくし	脂質 しよくし	(←緑黄色野菜) ビタミン (淡色野菜→)			
3月	バラバラたまごのオムライス	コ ミ ル ビ ー	レンズまめのスープ ポテトグラタン	とりにく、たまご、 ベーコン、ぶたにく、 レンズまめ	にゅういんりょう、 ぎゅうにゅう、チーズ	こめ、むぎ、じゃがいも、 こむぎこ	あぶら、バター	トマト、にんじん、 さいやいんげん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、 セロリー、とうもろこし	682 kcal 24.8 g 23.7 g 2.8 g	～6がつのきゅうしよくもくひょう～ よく かねで たべよう
4火	ごはん のりのつくだに		ぐだくさんみそしる さばのさんしょくあえ	さば、かまぼこ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、のり	こめ、さとう、でんぶん	あぶら、ごま	ほうれんそう、こまつな	しょうが、なす、だいこん、 えのきたけ、ながねぎ	669 kcal 30.8 g 24.8 g 2.1 g	
5水	そらまめごはん 		かぶのみそしる とりにくのてりやき ひじきのいために	とりにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、ひじき	こめ、さとう、こんにゃく		にんじん、さいやいんげん	そらまめ、れんこん、かぶ、 キャベツ、 ながねぎ	664 kcal 32.8 g 23.9 g 2.3 g	
6木	トマトとズッキーニのスパゲティ		マセドアンサラダ メロン	ツナ	ぎゅうにゅう	スパゲッティ、さとう、 こむぎこ、じゃがいも	あぶら	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ、 セロリー、ズッキーニ、 きゅうり、とうもろこし、メロン	587 kcal 22.8 g 21.2 g 1.7 g	
7金	ホイコーローどん		たまごスープ	ぶたにく、みそ、たまご、 とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん	あぶら	ピーマン、にんじん、 チンゲンサイ	しょうが、にんにく、キャベツ、 ながねぎ、さくらんぼ	580 kcal 25.0 g 19.4 g 1.9 g	10日(月) 11日(火) 13日(水) 入梅献立 このころは「梅雨」に入ります。梅の実が生る時期なので「梅」という漢字が使われています。 暦の上では「梅雨」に入ります。梅の実が生る時期なので「梅」という漢字が使われています。 給食でも旬の食材や梅雨をイメージした料理が登場します。
10月	ゆかりごはん		さくらんぼ けんちんじる いわしのたつたあげ ごまあえ	いわし、あぶらあげ、 とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、でんぶん、 さとう、こんにゃく	ごま、あぶら	こまつな、にんじん	にんにく、しょうが、キャベツ、 だいこん、ごぼう、ながねぎ	642 kcal 26.8 g 23.7 g 1.5 g	17日(月) かみかみ献立 6月には「歯と口の健康 習慣」があります。(6/4～10) 歯の健康を保つためには、歯磨きだけでなく、よく噛んで食べることも大切です。 給食では、噛み応えのある食材を組み合わせました。
11火	むぎごはん		モロヘイヤのたまごスープ わふうハンバーグ うめドレッシングサラダ	ぶたにく、とりにく、 たまご	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、パンこ、 さとう、こんにゃく	ごま、あぶら	しそ、にんじん、 モロヘイヤ	たまねぎ、だいこん、ながねぎ、 キャベツ、きゅうり、うめ、しょう が	571 kcal 25.0 g 19.1 g 1.8 g	19日(水) 食育の日献立 こんげつ、とうもろこし、れんこん、あつちゅう 今月は、「東京都産」食品を集めてみました。明日菜を使ったパン、地場野菜、多摩地区で とれた牛乳を いただきます。
12水	ピラフ		やさいスープ さけのレモンじょうゆムニエル きのこサラダ	ハム、さけ、ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こむぎこ、 さとう、じゃがいも	あぶら、バター	にんじん、ピーマン、 ほうれんそう、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、 セロリー、きゅうり、しめじ、 えのきたけ、にんにく、キャベツ、 セロリー	577 kcal 28.3 g 19.2 g 2.3 g	20日(木) 沖縄の郷土料理 おきなわ きょうとうりやうり おきなわん しよくしやうあつちゅう 沖縄の郷土料理と、沖縄産の食材を集めました。
13木	チリビーンズドッグ		キャベツとベーコンのスープ	だいず、ぶたにく、 ベーコン	ぎゅうにゅう、かんてん	パン、こむぎこ、 じゃがいも、さとう	あぶら	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、ぶどう	570 kcal 22.7 g 23.2 g 2.2 g	21日(金) 夏至献立 ねん なか もつとひるま じかん なが ひ かんさい 1年の中で最も昼間の時間が長い日です。関西では「たこ」を食べる風流があるので、 給食でも「たこ飯」が登場します。
14金	ごまなめし	ジュ ー ス	あじさいゼリー みそワタンスープ きすのなんばんづけ	ぶたにく、みそ	きす	こめ、むぎ、でんぶん、 さとう、ワタンのかわ	ごま、あぶら	こまつな、にんじん、にら	みかん、たまねぎ、きパブリカ、 にんにく、しょうが、もやし、 とうもろこし、ながねぎ	573 kcal 21.1 g 12.2 g 1.8 g	21日(金) 夏至献立 ねん なか もつとひるま じかん なが ひ かんさい 1年の中で最も昼間の時間が長い日です。関西では「たこ」を食べる風流があるので、 給食でも「たこ飯」が登場します。
17月	ごだいまいごはん		きのこじる いかのかりんとうあげ カミカミサラダ	いか、とうふ、あぶらあ げ、 みそ	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	こめ、もちこめ、むぎ、 きび、あかまい、くらまい、 でんぶん、さとう	あぶら	にんじん	ごぼう、きゅうり、だいこん、 しめじ、えのきたけ、 ながねぎ	604 kcal 28.6 g 17.6 g 2.1 g	牛乳を飲もう！ それはね… たぐくさんには必要なんだよ みんなは、今日から牛乳を飲む習慣をつくる 牛乳