令和8年度6月

献立表

西東京市立 住吉小学校

日	主食	のみもの	汁物 / 主菜 / 副菜 / デザート	あかのなかま 血や肉や骨になるもの たんぱく質	あかのなかま 血や肉や骨になるもの 無機質	きのなかま 熱や力になるもの 炭水化物	きのなかま 熱や力になるもの 脂質	みどりのなかま からだの調子を整えるもの （←緑黄色野菜）	みどりのなかま からだの調子を整えるもの ビタミン （淡色野菜など→）	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量
1 月	にくみそうどん	牛乳	やさいのすあげ れいとうみかん	ぶたにく, みそ	ぎゅうにゅう	うどん, さとう, でんぷん, じゃがいも	あぶら	にんじん	しょうが, にんにく, たけのこ, ながねぎ, れんこん, ごぼう, みかん	564 kcal 22.4 g 23.2 g 2.6 g
2 火	ごはん	牛乳	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	こめ, でんぷん, さとう	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	656 kcal 30.0 g 24.7 g 1.8 g
3 水	パラパラたまごのオムライス	ジョア	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	にゅうさんきんいんりょう, 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	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ, マッシュルーム, とうもろこし	615 kcal 23.5 g 17.6 g 2.6 g
4 木	あしたばパン	牛乳	ジュリエンヌスープ しろみざかなのバジルフライ グリーンマッシュポテト	メルルーサ, ベーコン	ぎゅうにゅう	あしたばパン, こむぎこ, パンこ, じゃがいも	あぶら	ほうれんそう, にんじん	しょうが, たまねぎ, キャベツ, セロリー	547 kcal 26.8 g 20.9 g 2.7 g
5 金	ホイコーローどん	牛乳	たまごスープ ジューシーフルーツ	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, でんぷん	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, ジューシーフルーツ	584 kcal 24.9 g 19.5 g 1.9 g
8 月	こだいまいごはん	牛乳	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, もちごめ, むぎ, きび, あかまい, くろまい, でんぷん, 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	601 kcal 28.6 g 17.6 g 2.1 g
9 火	トマトとズッキーニのスパゲティ	牛乳	じゃがいものサラダ 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	586 kcal 22.8 g 21.2 g 1.7 g
10 水	ガパオライス	牛乳	アジアンスープ ヤムウンセン	とりにく, えび, ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, はるさめ	あぶら	ピーマン, あかパプリカ, にんじん, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, たまねぎ, きゅうり, きくらげ, レモン, だいこん, ながねぎ	573 kcal 25.5 g 18.1 g 1.7 g
11 木	むぎごはん	牛乳	ほうれんそうとたまごのスープ 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, ほうれんそう	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	566 kcal 24.7 g 18.9 g 1.8 g
12 金	わかめごはん	牛乳	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, わかめ	こめ, むぎ, でんぷん, さとう, こんにゃく	あぶら, ごま	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	630 kcal 26.6 g 22.5 g 1.7 g
15 月	パワーアップカレー	ジョア	ひじきとこまつなのてつぶんサラダ すいか	ぶたにく, だいず, ツナ	にゅうさんきんいんりょう, ひじき, くきわかめ	こめ, むぎ, じゃがいも, こむぎこ, さとう	あぶら, ごま	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, すいか	595 kcal 22.4 g 17.9 g 2 g
16 火	ごまなめし	牛乳	みそワンタンスープ きすのなんばんづけ	ぶたにく, みそ	ぎゅうにゅう, きす	こめ, むぎ, でんぷん, さとう, ワンタンのかわ	ごま, あぶら	こまつな, にんじん, にら	たまねぎ, きパプリカ, にんにく, しょうが, もやし, とうもろこし, ながねぎ	594 kcal 26.5 g 18.7 g 2 g
17 水	ブルコギどん	牛乳	トックスープ あじさいゼリー	ぶたにく, みそ, とりにく, たまご	ぎゅうにゅう, かんてん	こめ, さとう, でんぷん, トック	あぶら, ごま	にら, にんじん, チンゲンサイ	しょうが, にんにく, もやし, たまねぎ, しめじ, ながねぎ, だいこん, きくらげ, ぶどう	672 kcal 27.4 g 18.6 g 1.7 g
18 木	ひじきごはん	牛乳	よしのじる さわらのさいきょうやき きんぴらごぼう	あぶらあげ, さわら, みそ, ぶたにく, とりにく, かまぼこ, とうふ	ぎゅうにゅう, ひじき	こめ, さとう, こんにゃく, でんぷん	ごま, あぶら	にんじん, さやいんげん, こまつな	ごぼう, だいこん, しいたけ, ながねぎ, しょうが	551 kcal 27.5 g 17 g 2 g
19 金	タンタンメン	牛乳	ナムル だいがくいも	ぶたにく, みそ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん, でんぷん, さとう, さつまいも, みずあめ	あぶら, ごま	にんじん, チンゲンサイ, ほうれんそう	しょうが, にんにく, もやし, たけのこ, キャベツ, ながねぎ, だいずもやし	636 kcal 22.7 g 24.4 g 2 g
22 月	ぶたキムチどん	牛乳	とうふとわかめのスープ やさいのこうみあえ	ぶたにく, とりにく, とうふ	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, わかめ	こめ, むぎ, さとう	あぶら	にんじん, にら	にんにく, しょうが, たまねぎ, はくさい, キムチ, かぶ, きゅうり, キャベツ, たけのこ, ながねぎ	552 kcal 24.1 g 17.8 g 2.6 g
23 火	たこめし	牛乳	とうがんじる なまあげのそぼろに	たこ, なまあげ, ぶたにく, とりにく, とうふ	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, じゃがいも, こんにゃく, さとう, でんぷん		にんじん, さやいんげん	しょうが, えだまめ, たまねぎ, とうがん, ながねぎ	589 kcal 30.5 g 19.1 g 1.9 g
24 水	みそカツバーガー	牛乳	ＡＢＣ(エービーシー)スープ オレンジゼリー	ぶたにく, みそ	ぎゅうにゅう, かんてん	パン, こむぎこ, パンこ, さとう, マカロニ	あぶら, ごま	にんじん, ほうれんそう	キャベツ, たまねぎ, オレンジ, みかん	686 kcal 23.0 g 24 g 2.3 g
25 木	ピラフ	牛乳	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, とうもろこし, レモン, しめじ, えのきたけ, にんにく, キャベツ	576 kcal 28.2 g 19.2 g 2.3 g
26 金	シシジューシー	牛乳	もずくのみそしる ゴーヤーチャンプルー パイナップル	ぶたにく, ちくわ, なまあげ, たまご, かつお, あぶらあげ, みそ	ぎゅうにゅう, こんぶ, もずく	こめ, むぎ, さとう	あぶら, ごま	にんじん, こまつな	しょうが, ごぼう, ながねぎ, にがうり, もやし, えのきたけ, パイナップル	610 kcal 26.1 g 23.9 g 1.8 g
29 月	こうやどうふごはん	牛乳	とんじる ゆかりあえ とうもろこし 2ねんせい かわむきたいけ	とりにく, こおりどうふ, ぶたにく, とうふ, みそ	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, さとう, じゃがいも, こんにゃく	あぶら	にんじん, こまつな	ながねぎ, だいこん, ごぼう, えのきたけ, きゅうり, キャベツ, しょうが, とうもろこし	571 kcal 24.1 g 18.9 g 1.6 g
30 火	きつねうどん	牛乳	いかのてんぷら えだまめ 3ねんせい さやもぎたいけ	とりにく, あぶらあげ, いか	ぎゅうにゅう	うどん, こむぎこ	あぶら	にんじん, こまつな	だいこん, ながねぎ, えだまめ	551 kcal 34.8 g 25.9 g 2.4 g

※■ 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。

～6がつのきゅうしょくもくひょう～

よく かんで たべよう

8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日(木)、12日(金)、17日(水) 入梅献立

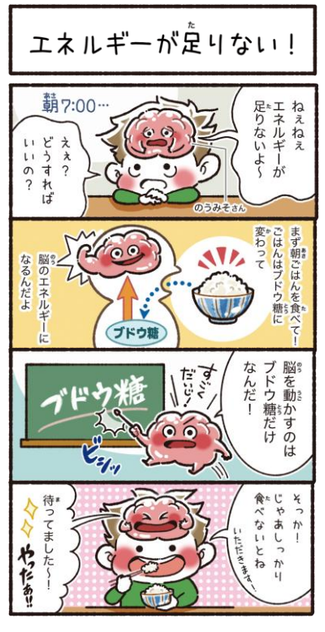
暦の上では「梅雨」に入ります。梅の実が生る時期なので「梅」という漢字が使われています。給食でも旬の食材や梅雨をイメージした料理が登場します。

23日(火) 夏至献立 (夏至は21日(日))

1年の中で最も昼間の時間が長い日です。関西では「たこ」を食べる風習があるので、給食でも「たこ飯」が登場します。

26日(金) 沖縄の郷土料理

沖縄の郷土料理と、沖縄でよく食べられる食材を集めました。



ごはんやパン、めんなど、
主食をしっかりとりましょう。

29日(月)、30日(火)

今年も夏野菜が採れる季節がやってきました！

2年生にはとうもろこしの皮むき、3年生にはえだまめのさやもぎをお手伝いしていただき、給食で味わいます。