



# 6月献立表



ランチョンマット  
マスクを忘れずに

令和6年

西東京市立田無小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
3月	○	チンジャオロースどん		はるさめスープ あじさいゼリー	牛乳,豚肉,豆腐,粉寒天,カルピス	米,麦,油,でん粉,砂糖,春雨	ピーマン,しょうが,にんにく,たけのこ,エリンギ,にんじん,干し椎茸,ながねぎ,こまつな,ぶどうジュース	586 kcal 22.5 g 19.6 g 1.9 g
4火	○	かみかみわかめ じゃこごはん	いかの さらさあげ	きりぼしだいこんのナムル ごじる	牛乳,わかめ,ちりめんじゃこ,いか,豚肉,大豆,みそ	米,きび,でん粉,油,ごま油,白ごま,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,切干し大根,もやし,きゅうり,にんじん,にんにく,だいこん,ながねぎ	587 kcal 26.2 g 18.1 g 2.4 g
5水	○	まるパン	しろみざかな フライ	にんじんラベ カレーポトフ かわちばんかん	牛乳,ホキ,ツナ,ベーコン,豚肉	丸パン,薄力粉,ドライパン粉,油,白すりごま,じゃがいも	にんじん,らっきょう漬,ながねぎ,玉葱,キャベツ,セロリー,河内晩柑	573 kcal 25.4 g 23.5 g 2.7 g
6木	○	パエリア		そらめとじゃがいもの チーズやき キャベツのとうにゅうに	牛乳,鶏肉,いか,むきえび,ツナ,チーズ,ベーコン,豆乳	米,油,じゃがいも,マヨネーズ,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,トマト,コーン,そら豆,キャベツ,こまつな	607 kcal 24.2 g 22.8 g 2.0 g
7金	○	ごはん	うすらたまごの スコッチエッグ	こまつなとえのきのおひたし あおさのみそしる	牛乳,うすら卵,豚肉,おかか,あおさ,豆腐,みそ	米,薄力粉,油,ドライパン粉	玉葱,こまつな,キャベツ,えのきたけ,だいこん,ながねぎ	621 kcal 26.0 g 22.7 g 2.3 g
10月	○	うめじゃこ ごはん	しそとうふ ナゲット	ほうれんそうのおかかあえ だいこんとあぶらあげの みそしる	牛乳,ちりめんじゃこ,鶏肉,おから,おかか,油揚げ,生わかめ,みそ	米,でん粉,ドライパン粉,油	梅干,玉葱,ながねぎ,しそ,もやし,ほうれんそう,だいこん	600 kcal 25.5 g 23.8 g 2.7 g
11火	○	ごはん	ぶりのてりやき	くきわかめのきんぴら けんちんじる	牛乳,ぶり,くきわかめ,豚肉,鶏肉,豆腐,油揚げ	米,砂糖,でん粉,油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ	575 kcal 25.9 g 20.6 g 2.5 g
12水	○	ホイコーローどん		わかめたまごスープ メロン	牛乳,豚肉,生揚げ,ベーコン,たまご,生わかめ	米,麦,油,砂糖,でん粉	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,キャベツ,ピーマン,赤ピーマン,干し椎茸,ながねぎ,玉葱,えのきたけ,メロン	585 kcal 24.0 g 20.8 g 1.8 g
13木	○	おろしスパゲッティ		じゃがいものハニーサラダ チョコチップケーキ	牛乳,ベーコン,ツナ,液卵,調理用牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,油,砂糖,でん粉,じゃがいも,はちみつ,薄力粉,バター,チョコチップ,粉砂糖	にんにく,だいこん,しめじ,ズッキーニ,なす,万能ねぎ,キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり	660 kcal 23.6 g 25.2 g 2.4 g
14金	○	とりごぼう ごはん	ししゃもの はるまき	いそかあえ とんじる	牛乳,鶏肉,ししゃも,きざみのり,豚肉,豆腐,みそ	米,麦,油,砂糖,春巻きの皮,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,しそ,こまつな,もやし,だいこん,ながねぎ	572 kcal 22.6 g 22.0 g 2.4 g
17月	○	さけチャーハン	フーヨーハイ (かにカマイり たまごやき)	チンゲンサイの とうにゅうスープ みずようかん <small>和菓子の日</small>	牛乳,鮭フィレ,液卵,かにかま,鶏肉,ベーコン,豆乳,こしあん	米,麦,油,砂糖,でん粉,薄力粉	しょうが,ながねぎ,レタス,玉葱,たけのこ,こまつな,万能ねぎ,にんじん,チンゲン菜,しめじ	573 kcal 25.9 g 18.6 g 2.0 g
18火	○	ハニーレモン トースト	チリコンカン	パリパリごぼうサラダ まっちゃんミルクゼリー	牛乳,大豆,豚肉,ベーコン,アガー,調理用牛乳	食パン,はちみつ,バター,砂糖,油,じゃがいも,油,甘納豆	レモン,しょうが,にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム,トマト,ごぼう,キャベツ,きゅうり	590 kcal 20.4 g 26.4 g 2.0 g
19水	○	いわしのかばやきどん		とりごぼうじる やさいのゆかりあえ	牛乳,いわし,開き,鶏肉,豆腐,みそ	米,でん粉,油,砂糖,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ながねぎ,キャベツ,きゅうり	591 kcal 23.3 g 19.6 g 2.0 g
20木	○	ツナピラフ	ポテト オムレツ	じゃこだいこんサラダ やさいスープ	牛乳,ツナ,豚肉,液卵,調理用牛乳,ちりめんじゃこ,ベーコン	米,油,バター,じゃがいも,砂糖	玉葱,コーン,パセリ,だいこん,きゅうり,にんじん,キャベツ,えのきたけ,こまつな	571 kcal 22.8 g 22.7 g 2.8 g
21金	○	えだまめ ごはん	なまあげの おろしソース	ポテトサラダ とうがんスープ	牛乳,生揚げ,ロースハム,鶏肉,豆腐	米,砂糖,でん粉,じゃがいも,油	えだまめ,だいこん,しょうが,万能ねぎ,にんじん,きゅうり,コーン,玉葱,干し椎茸,とうがん,こまつな,しめじ	576 kcal 23.9 g 20.7 g 2.5 g
24月	○	ごはん ゴーヤふりかけ	さけの しおこうじやき	あぶらあげのおひたし にくじゃが	牛乳,おかか,鮭,油揚げ,かつお節,おかか,豚肉	米,白ごま,油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	干し椎茸,ゴーヤ,にんにく,ながねぎ,こまつな,キャベツ,玉葱,にんじん,いんげん	575 kcal 28.2 g 14.6 g 1.4 g
25火	○	ジャージャーめん		あおりのフライドポテト こだますいか	牛乳,液卵,豚肉,大豆,赤みそ,あおりのり	蒸し中華めん,油,砂糖,でん粉,じゃがいも	きゅうり,もやし,にんにく,しょうが,玉葱,ながねぎ,たけのこ,干し椎茸,にんじん,小玉すいか	607 kcal 26.1 g 20.8 g 2.2 g
26水	○	キムチ チャーハン	ひじきいり ぼうぎょうざ	やさいのちゅうかつけ こまつなスープ	牛乳,豚肉,液卵,干ひじき,豆腐	米,麦,油,でん粉,ぎょうざの皮,砂糖,ごま油,白すりごま	にんにく,にんじん,白菜キムチ,ながねぎ,キャベツ,にら,しょうが,きゅうり,こまつな,えのきたけ	573 kcal 23.6 g 18.6 g 2.5 g
27木	○	まめまめキーマカレー		かいそうサラダ さくらんぼ	牛乳,豚肉,大豆,ひよこまめ,海草ミックス	米,麦,油,薄力粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,さくらんぼ	639 kcal 23.5 g 20.9 g 2.2 g
28金	○	ごはん	アジの あますあん	わふうサラダ ビーフンスープ	牛乳,あじ,豚肉	米,でん粉,油,砂糖,ビーフン,白ごま,ごま油	しょうが,赤ピーマン,ながねぎ,キャベツ,にんじん,コーン,だいこん,玉葱,たけのこ,干し椎茸,もやし	589 kcal 23.0 g 18.0 g 1.7 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。

<今月の地場野菜> こまつな・たまねぎ・ズッキーニ・きゅうり・さやいんげん  
西東京市で収穫されたものです。 ※天候等により他地区になることもあります。

