



6 月 献立表



ランチョンマット
マスクを忘れずに

令和7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
2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	579 kcal 21.8 g 19.4 g 1.8 g
3火	○	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	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,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	571 kcal 25.4 g 23.2 g 2.8 g
4水	○	虫歯予防デー かみかみ献立 かみかみわかめ じゃこごはん	いかの さらさあげ	ほうれんそうのおかかあえ こじる	牛乳,わかめ,ちりめんじゃこ,いか,おかか,豆腐,大豆,みそ	米,きび,でん粉,油,じゃがいも	しょうが,もやし,ほうれんそう,だいこん,にんじん,ながねぎ	570 kcal 26.8 g 16.9 g 2.4 g
5木	○	ガーリック ライス	ボークソテー BBQソース	こぶさいも イタリアンスープ	牛乳,豚肉,ベーコン,粉チーズ,たまご	米,麦,オリーブ油,三温糖,じゃがいも,油,ドライパン粉	にんにく,りんご,レモン,にんじん,玉葱,セロリー,ホールコーン,こまつな	585 kcal 25.1 g 17.4 g 2.7 g
6金	○	ごはん	エビととうふの うまに	まめじゃこのあまから ふながたきゅうり	牛乳,豚肉,えび,豆腐,大豆,ちりめんじゃこ	米,油,三温糖,でん粉,ごま油	しょうが,干し椎茸,にんじん,玉葱,たけのこ,こまつな,きゅうり	578 kcal 27.5 g 20.0 g 2.0 g
9月	○	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	592 kcal 24.2 g 21.1 g 1.8 g
10火	○	ごはん	さばの みそだれやき	やさいのからしあえ けんちんじる	牛乳,さば,みそ,ロースハム,豚肉,豆腐	米,三温糖,でん粉,油,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,ながねぎ,こまつな,もやし,だいこん,にんじん	594 kcal 23.5 g 22.4 g 2.4 g
11水	○	入梅 献立 うめじゃこ ごはん	しそとうふ ナゲット	わふうさらだ とうがんじる	牛乳,ちりめんじゃこ,鶏肉,おかか,かまぼこ,豆腐	米,でん粉,ドライパン粉,油, 三温糖	梅干し,玉葱,ながねぎ,しそ,キャベツ,にんじん,ホールコーン,だいこん,干し椎茸,とうがん,こまつな	592 kcal 23.8 g 22.9 g 3.0 g
12木	○	おろしスパゲッティー		じゃがいものハニーサラダ チーズケーキ	牛乳,ベーコン,ツナ,クリームチーズ,ヨーグルト,たまご	スパゲッティー,オリーブ油,油,砂糖,でん粉,じゃがいも,はちみつ,薄力粉	にんにく,だいこん,ズッキーニ,なす,トマト,万能ねぎ,キャベツ,にんじん,ホールコーン,きゅうり	621 kcal 24.0 g 27.9 g 2.6 g
13金	○	きんぴら 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	577 kcal 23.2 g 21.9 g 2.6 g
16月	○	こまつな ごはん	じゃがいもの にもの	じゃことわかめのすのもの みずようかん 和菓子の日	牛乳,鶏肉,たまご,ワカメ,ちりめんじゃこ,鶏肉,小豆	米,麦,油,三温糖,じゃがいも	こまつなり,よくとうもやし,きゅうり,にんじん,たけのこ,干し椎茸,絹さや	562 kcal 23.8 g 14.9 g 2.1 g
17火	○	カレーピラフ	ポテト オムレツ	ABCスープ かわちばんかん (オレンジ)	牛乳,鶏肉,豚肉,たまご,牛乳,豚肉,ベーコン	米,麦,バター,油,じゃがいも,さつまいも,マカロニ	玉葱,にんじん,グリーンピース,しょうが,トマト,河内晩柑	601 kcal 24.0 g 18.3 g 2.3 g
18水	○	いわしのかばやきどん		キャベツのあさづけ だいこんのみそじる	牛乳,いわし,塩昆布,油揚げ,わかめ,みそ	米,でん粉,油,三温糖	キャベツ,だいこん,ながねぎ	589 kcal 23.5 g 20.8 g 2.5 g
19木	○	ハニーレモン トースト	チリコンカン	パンパンジーサラダ キウイフルーツ	牛乳,大豆,豚肉,ベーコン,生クリーム,鶏肉	食パン,はちみつ,バター,砂糖,油,じゃがいも,三温糖,ごま油,練りごま	レモン,しょうが,にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,トマト,キャベツ,きゅうり,キウイフルーツ	572 kcal 27.0 g 23.0 g 2.2 g
20金	○	夏至 献立 えだまめ ごはん	なまあげの おろしソース	かきたまじる きんときまめのあまに	牛乳,しらす干し,生揚げ,昆布,豆腐,たまご,わかめ,金時豆	米,もち米,三温糖,でん粉	枝豆,だいこん,しょうが,万能ねぎ,たけのこ,干し椎茸,にんじん,ながねぎ,ほうれんそう	593 kcal 26.5 g 18.3 g 2.6 g
23月	○	ジャージャーめん		バイクドポテト じゃこサラダ	牛乳,豚肉,大豆,八丁みそ,ちりめんじゃこ	中華めん,油,三温糖,でん粉,じゃがいも,バター,ごま	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,だいこん	584 kcal 24.1 g 20.1 g 2.6 g
24火	○	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 あおさのみそじる	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,油	玉葱,こまつな,キャベツ,えのきたけ,だいこん,ながねぎ	619 kcal 25.9 g 22.5 g 2.3 g
25水	○	キムチ チャーハン		ちゅうかスープ かわりだいがくいも	牛乳,たまご,豚肉,豆腐,ひよこ豆	米,麦,油,さつまいも,砂糖,水あめ,ごま	にんじん,ながねぎ,白菜キムチ,えのきたけ,チンゲン菜,しょうが,ながねぎ	578 kcal 21.4 g 18.4 g 2.1 g
26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,ひよこ豆,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	595 kcal 21.9 g 16.9 g 2.2 g
27金	○	ごはん	アジの あますあん	むしとうもろこし ビーフンスープ	牛乳,あじ,豚肉	米,でん粉,油,砂糖,ビーフン,ごま,ごま油	しょうが,赤ピーマン,ながねぎ,とうもろこし,しょうが,たけのこ,干し椎茸,もやし,にんじん	576 kcal 23.6 g 16.8 g 1.6 g
30月	○	だし ちゃづけ	さけの しおやき	おひたし しらたまきなこ	牛乳,鮭,油揚げ,ちりめんじゃこ,おかか,きな粉	七分つき米,麦,ごま,白玉,砂糖	万能ねぎ,梅干し,ゆかり,こまつな,キャベツ,りょくとうもやし	596 kcal 27.1 g 14.3 g 2.1 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・さいいんげん
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。

