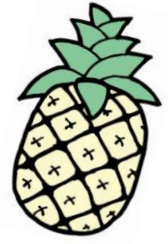


6月のこんだてひょう



令和5年度

西東京市立柳沢小学校

日 曜	こんだてめい		血や肉や骨となるもの	熱や力となるもの	体の調子をととのえるもの
1 木	さんま ごはん	牛乳	すまし汁 みずなのおひたし	牛乳 さんま かまぼこ とうふ わかめ けずり節	こめ かたくり粉 あぶら さとう しょうが にんじん えのき 長ねぎ キャベツ みずな もやし
2 金	大豆いりミート カレーライス	牛乳	かいそうとツナのサラダ	牛乳 ぶた肉 ツナ だいず ひじき	こめ あぶら じゃがいも こむぎ粉 バター ごま にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな
5 月	たらこ スパゲッティ	牛乳	やさいスープ アップルパイ	牛乳 ベーコン たらこ とり肉	めん あぶら バター パイ生地 さとう 青じそ にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし こまつな りんご
6 火	じゃこ入り なめし	牛乳	キャベツメンチカツ だいこんサラダ なつやさいのみそ汁	牛乳 じゃこ ぶた肉 たまご かまぼこ 生あげ みそ	こめ パン粉 こむぎ粉 あぶら さとう だいこん葉 玉ねぎ キャベツ だいこん きゅうり にんじん モロハイヤ にら いんげん
7 水	ごはん	牛乳	はるまき ナムル たまごスープ りんご	牛乳 ぶた肉 たまご	こめ はるまきの皮 ごま あぶら はるさめ さとう かたくり粉 しょうが たけのこ しいたけ 長ねぎ もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ こまつな りんご
8 木	ぶた キムチ丼	牛乳	とうふのチゲ 冷とうパイン	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	こめ あぶら さとう こんにゃく しょうが ごぼう 玉ねぎ キャベツ キムチ にら だいこん にんじん 長ねぎ パイン
9 金	こや豆腐のそ ぼろごはん	牛乳	さわらのごまみそやき さわにわん	牛乳 こや豆腐 とり肉 さわら ぶた肉 みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごま にんじん しいたけ 長ねぎ しょうが だいこん えのき
12 月	ちゅうか丼	牛乳	わんたんスープ	牛乳 ぶた肉 えび いか なたと とり肉	こめ さとう あぶら かたくり粉 ワンタン皮 しょうが キャベツ たけのこ 玉ねぎ にん じん こまつな しいたけ 長ねぎ もやし
13 火	わかめ ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうがやき ブロッコリーサラダ みそ汁 冷とうみかん	牛乳 わかめ ぶた肉 みそ	こめ あぶら さとう しょうが ブロッコリー キャベツ コーン だいこん 玉ねぎ こまつな みかん
14 水	ごはん	プレーン ジョア	ポークストロガノフ ツナサラダ	ジョア ぶた肉 生クリーム ツナ	こめ あぶら こむぎ粉 さとう バター にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト レモン キャベツ きゅうり ピーマン
15 木	レモンシュガ ートースト	牛乳	ボルシチ もやしのサラダ	牛乳 ぶた肉 ウインナー ハム	パン マーガリン すりご ま さとう じゃがいも レモン だいこん にんじん ビート 玉ねぎ セロリー キャベツ トマト もやし
16 金	ゆかり ごはん	牛乳	さわらのこみやき キャベツのおひたし とうにゅう汁	牛乳 じゃこ さわら みそ かつお節 とり肉 とうふ とうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく ゆかり しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな
19 月	ごはん	牛乳	マーボーはるさめ ちゅうかスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉	こめ あぶら はるさめ さとう かたくり粉 しょうが にんにく 長ねぎ にら にんじん チンゲン菜 だいこん
20 火	にんじん ごはん	牛乳	まめあじのからあげ コールスローサラダ みそ汁	牛乳 まめあじ 油あげ みそ	こめ さとう かたくり粉 あぶら にんじん しょうが キャベツ きゅうり コーン だいこん ながねぎ
21 水	ごはん	牛乳	ぶた肉のしぐれ煮 けんちん汁 さくらんぼ	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく しょうが ごぼう にんじん 長ねぎ さくらんぼ
22 木	ジャージャー めん	牛乳	地場のなつやさいスープ バレンシアオレンジ(国産)	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	めん あぶら かたくり粉 しょうが にんにく たけのこ もやし しいたけ に んじん 長ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ モロハ イヤ こまつな インゲン スズキーニ オレンジ
23 金	ごはん	牛乳	てづくりふりかけ わふうポトフ はりはりづけ	牛乳 じゃこ かつお節 のり とり肉 生あげ こんぶ	こめ ごま じゃがいも さとう だいこん にんじん れんこん こまつな きりぼしだいこん きゅうり
26 月	スパゲッティ トマトソース	牛乳	フレンチサラダ ぐりとぐらのカステラ	牛乳 ベーコン 粉チーズ たまご	めん あぶら こむぎ粉 さとう バター 玉ねぎ にんじん にんにく セロリー トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン
27 火	とうもろこし ごはん	牛乳	さわらのしょうがあんかけ わふうサラダ とん汁	牛乳 さわら わかめ ぶた肉 みそ	こめ さとう かたくり 粉 あぶら じゃがいも こんにゃく コーン しょうが キャベツ ごぼう きゅうり もやし にんじん だいこん 長ねぎ
28 水	ガパオ ライス	牛乳	タイ風たまごスープ こだますいか	牛乳 とり肉 たまご	こめ あぶら さとう かたくり粉 にんにく たまねぎ ピーマン こまつな しめじ バジル 長ねぎ すいか
29 木	キムチ チャーハン	牛乳	トッポギスープ かんこく風ポテトサラダ	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 ハム	こめ さとう あぶら トッポギ じゃがいも にんにく しょうが キムチ 長ねぎ にんじん だいこん きゅうり 玉ねぎ
30 金	だいず ごはん	牛乳	とりとやさいのみそ煮 のりあえ	牛乳 だいず 油あげ とり 肉 ちくわ みそ のり	こめ あぶら じゃがい も ちくわぶ さとう こんにゃく にんじん たけのこ ごぼう キャベツ

※食材は都合により変更する場合があります。