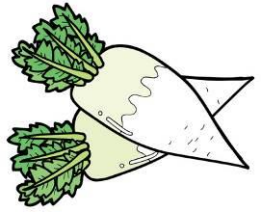




6月のこんだてひょう



和7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
3 火	ぶた キムチ丼	牛乳	とうふのチゲ ナムル	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごま	こんにゃく しょうが 玉ねぎ キムチ キャベツ にら だいこん にんじん 長ねぎ だいずもやし きゅうり ごぼう
4 水	ごはん	牛乳	なまあげのちゅうか煮 くきわかめのごまふうみ	牛乳 生あげ とり肉 くきわかめ	こめ あぶら さとう かたくり粉 ごま	しょうが こまつな 玉ねぎ たけのこ えのき にんじん だいずもやし きゅうり
5 木	やきカレー パン	牛乳	じゃがいもと白いんげんの スープ もやしのサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 白いんげん ハム	パン あぶら こむぎ粉 パン粉 じゃがいも ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ こまつな セロリー もやし
6 金	チキン ライス	牛乳	スパゲッティサラダ コーンスープ	牛乳 ベーコン とり肉 ハム たまご	こめ かたくり粉 めん あぶら さとう バター	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん コーン
9 月	きんぴら ごはん	牛乳	さばのうめやき 地場やさいのスープ	牛乳 ぶた肉 さば とり肉	こめ あぶら さとう ごま	しらたき ごぼう にんじん うめ キャベツ だいこん こまつな
10 火	とうもろこし ごはん	牛乳	とり肉のレモンじょうゆ いなか汁 あまなつ	牛乳 とり肉 生あげ みそ	こめ さとう	こんにゃく コーン しょうが レモン だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ なつみかん
11 水	ポーク カレーライス	いちご ジョア	ビーンズサラダ	ジョア ぶた肉 白いんげん	こめ あぶら じゃがいも こむぎ粉 バター さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり
12 木	チンジャオ ロース丼	牛乳	ちゅうかスープ ちゅうかキャベツ	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	こめ あぶら ごま かたくり粉 さとう	ピーマン たけのこ 長ねぎ しょうが にんじん チンゲン菜 キャベツ
13 金	ジャージャー めん	牛乳	やさいスープ 冷とうみかん	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 しいたけ にんじん 長ねぎ きゅうり もやし こまつな みかん
16 月	こまつな ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ キャベツのこんぶあえ みそ汁	牛乳 油あげ ししゃも たまご 青のり こんぶ 生あげ みそ	こめ さとう あぶら ごま こむぎ粉	こまつな キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ
17 火	とりごぼう ピラフ	牛乳	ポテトサラダ カレースープ	牛乳 とり肉 ハム ウインナー	こめ バター あぶら じゃがいも さとう	しょうが ごぼう にんじん きゅうり 玉ねぎ キャベツ
18 水	だいず ごはん	牛乳	とりのからあげ キャベツのみそ汁	牛乳 だいず 油あげ とり肉 生あげ みそ	こめ かたくり粉 上しん粉 あぶら さとう	にんじん しょうが キャベツ こまつな えのき 長ねぎ
19 木	なめし	牛乳	ちぐさやき だいこんのわふうサラダ みそけんちん汁	牛乳 とり肉 たまご かまぼこ とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	だいこん葉 こんにゃく にんじん 玉ねぎ ピーマン しいたけ だいこん ごぼう 長ねぎ
20 金	レモンシュガー トースト	牛乳	だいこんのチャウダー マカロニサラダ	牛乳 ベーコン ぶた肉 生クリーム ハム	パン マーガリン バター こむぎ粉 あぶら じゃがいも	レモン だいこん 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ
23 月	にんじん ごはん	牛乳	あじフライ みそ汁 グリーンサラダ	牛乳 あじ たまご みそ	こめ さとう こむぎ粉 パン粉 あぶら	にんじん キャベツ きゅうり はくさい こまつな だいこん 玉ねぎ
24 火	ごはん	牛乳	プルコギ とうふとわかめのスープ	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ わかめ	こめ あぶら さとう かたくり粉 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ えのき だいずもやし にら こまつな
25 水	わふう スパゲッティ	牛乳	さんしょくサラダ 黒糖(こくとう)ケーキ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	めん あぶら さとう こむぎ粉 バター	玉ねぎ 長ねぎ にんじん しめじ こまつな だいこん コーン
26 木	こんぶ ごはん	牛乳	あげだしとうふ (おろしソース) みそ汁 バレンシアオレンジ	牛乳 とり肉 こんぶ 油あげ とうふ わかめ みそ	こめ さとう あぶら かたくり粉 じゃがいも	にんじん たけのこ だいこん オレンジ
27 金	ごはん	牛乳	ぶた肉のしぐれ煮 ピリカラきゅうり けんちん汁	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも	こんにゃく しょうが ごぼう きゅうり にんじん 長ねぎ
28 土	🌀 わかめごはん とんじる (引き渡し訓練 災害想定メニュー) 🌀					

※食材は都合により変更する場合があります。

※6月3日からスポーツテストが始まります。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。