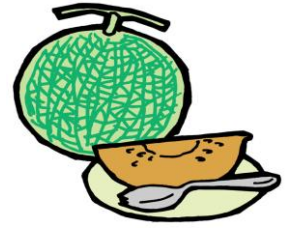




6月のこんだてひょう



令和8年度

西東京市立柳沢小学校

	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月	ぶた キムチどん	牛乳	ナムル とうふとわかめのスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ わかめ	こめ あぶら さとう ごま	しょうが ごぼう 玉ねぎ キムチ キャベツ にら だいずもやし にんじん きゅうり こまつな 長ねぎ
2火	とりごぼう ピラフ	牛乳	ポテトフレンチサラダ カレースープ	牛乳 とり肉 ハム ウインナー ぶた肉	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
3水	ごはん	牛乳	なまあげのちゅうかに 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 さとう あぶら 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
4木	ジャージャー めん	牛乳	やさいスープ きんみか(かんきつ類)	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉	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 たまねぎ キャベツ こまつな きんみか
5金	きんぴら ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ すまし汁	牛乳 ぶた肉 ししゃも たまご あおのり わかめ とうふ かまぼこ	こめ あぶら さとう ごま こむぎ粉	しらたき ごぼう にんじん えのき 長ねぎ
8月	なめし	牛乳	ちぐさやき みそけんちん汁 だいこんのわふうサラダ	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	こんにゃく にんじん 玉ねぎ ごぼう しいたけ ピーマン だいこん きゅうり 長ねぎ こまつな
9火	ガーリック トースト	牛乳	コーンシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン とり肉	パン マーガリン あぶら バター こむぎ粉 さとう	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん コーン ブロッコリー キャベツ
10水	ポーク カレーライス	いちご ジョア	フレンチサラダ	ジョア ぶた肉	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
11木	だいず ごはん	牛乳	とり肉のレモンじょうゆ じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳 だいず 油あげ とり肉 わかめ みそ	こめ さとう	にんじん しょうが レモン キャベツ
12金	にんじん ごはん	牛乳	さけフライ さわにわん	牛乳 さけ たまご ぶた肉 とうふ	こめ さとう こむぎ粉 パン粉 あぶら	にんじん だいこん えのき 長ねぎ
15月	キムチ チャーハン	牛乳	かんこくふうポテトサラダ トッポギスープ	牛乳 ぶた肉 たまご ハム とり肉	こめ あぶら さとう じゃがいも トッポギ	にんにく しょうが キムチ 長ねぎ にんじん きゅうり だいこん
16火	なまあげの うまにどん	牛乳	ごもく汁 りんご	牛乳 生あげ ぶた肉 とり肉 かまぼこ とうふ	こめ あぶら さとう かたくり粉	しょうが 長ねぎ キャベツ しいたけ にんじん だいこん こまつな りんご
17水	カレー ラーメン	牛乳	チンゲンサイとズッキーニ のいため物 レッドメロン	牛乳 ぶた肉 ベーコン	めん あぶら じゃがいも こむぎ粉 バター	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ ズッキーニ メロン
18木	うめおかか ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 キャベツのごまあえ	牛乳 かつおぶし ぶた肉 ちくわ 生あげ	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくり粉 ごま	こんにゃく うめ しょうが にんじん キャベツ ほうれん草
19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 とり肉 生クリーム ハム	パン マーガリン バター さとう 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
22月	おやこどん	牛乳	キャベツのわふうサラダ バレンシアオレンジ	牛乳 とり肉 たまご	こめ あぶら さとう	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり オレンジ
23火	キャベツの わふう スパゲッティ	牛乳	もやしのカレーサラダ 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	たまねぎ にんじん 長ねぎ しめじ キャベツ きゅうり もやし
24水	こんぶ ごはん	牛乳	さばのこうみやき みそ汁	牛乳 とり肉 こんぶ 油あげ さば みそ	こめ さとう ごま	にんじん たけのこ しょうが 玉ねぎ にんにく こまつな だいこん
25木	ごはん	牛乳	ポークストロガノフ レモンドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉 生クリーム	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 レモン トマト キャベツ きゅうり にんじん
26金	ごはん	牛乳	プルコギ レタスのスープ	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	こめ あぶら ごま かたくり粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ にら えのき だいずもやし レタス きくらげ
27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) 🌀					
30火	ごはん	牛乳	ぶた肉のしぐれ煮 けんちん汁 かぶときゅうりのぴりからづけ	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 かぶ きゅうり にんじん 長ねぎ

※食材は都合により変更する場合があります。