



令和3年度

6月のこんだてひょう



家庭数

西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて		主食・おかず・デザート の主な食材料		
		飲物	主食 おかず・デザート	(赤のなかま) おもにからだをつくるものになる食品	(黄のなかま) おもにエネルギーのもとになる食品	(緑のなかま) おもにからだの調子を整える食品
1	火		ごはん とうふハンバーグ あぶらあげとねぎのみそしる なっとうあえ おはなし給食	なっとう・かつおぶし とうふ・ぶたにく・ひじき あぶらあげ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ パンこ・こめあぶら・さとう じゃがいも	ほうれんそう・にんじん・キャベツ たまねぎ・だいこん たまねぎ・ねぎ
2	水		サイファン やさいチップス わかめスープ	ぶたにく わかめ	こめ・もちごめ・こめあぶら・さとう・ごまあぶら じゃがいも・さつまいも・こめあぶら ごまあぶら	しょうが・にんじん・たけのこ・しいたけ・こまつな れんこん にんじん・ねぎ
3	木		やきうどん むらくもじる すいか	ぶたにく・かつおぶし とりにく・とうふ・たまご・かつおぶし	うどん・こめあぶら こめあぶら・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ピーマン にんじん・しめじ・ねぎ・ほうれんそう すいか
4	金		ごましおごはん ほうれんそうののりあえ とりごぼろじる アジのまるごとあげ おはなし給食	アジ のり とりにく・あぶらあげ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・ごま こめあぶら・さとう こめあぶら・こんにやく	ほうれんそう・にんじん・えのきたけ にんじん・ごぼう・だいこん・しめじ・ねぎ・こまつな
7	月		チキンピリヤニ サモサ レンズまめのスープ 世界の料理「インド」	とりにく ぶたにく ベーコン・ウィンナー・レンズまめ	こめ・おしむぎ・こめあぶら ぎょうざのかわ・じゃがいも・こめあぶら・こむぎこ こめあぶら	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・あかピーマン・シナモン たまねぎ・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・ほうれんそう
8	火		ごもくごはん ぶりのてりやき こんさいじる そくせきづけ	ぶたにく・かつおぶし ぶり あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう さとう・かたくりこ こんにやく	にんじん・たけのこ・しめじ・しいたけ・さやいんげん しょうが キャベツ・にんじん・かぶ・きゅうり だいこん・ごぼう・にんじん・ほうれんそう・ねぎ
9	水		ガーリックトースト コーンサラダ フランスふうえびのクリームスープ おはなし給食		コッペパン・マーガリン さとう・こめあぶら オリーブゆ・じゃがいも・マーガリン・こめあぶら・こむぎこ	にんにく・パセリ あかピーマン・きいろピーマン・きゅうり・キャベツ・とうもろこし にんにく・たまねぎ・にんじん・セロリ・マッシュルーム・トマトピューレ
10	木		のりおにぎり すきやきに たまねぎとキャベツのみそしる おはなし給食	のり ぶたにく・とうふ・かつおぶし あぶらあげ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ こめあぶら・しらたき・さとう	しょうが・しいたけ・にんじん・はくさい・ねぎ キャベツ・たまねぎ・ねぎ・こまつな
11	金		トマトのスパゲティ うめドレッシングサラダ アジサイダーゼリー 行事食「入梅」	ぶたにく・ベーコン かつおぶし こなかんてん	スパゲティ・こめあぶら・オリーブゆ さとう さとう・たんさんいんりょう	にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン・ズッキーニ キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん・うめ ぶどうジュース・クランベリージュース
14	月		ごぼういりそばろごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのごまずあえ すましじる	ぶたにく さけ かつおぶし	こめ・おしむぎ・さとう さとう・ごま	ごぼう・しょうが・ほうれんそう だいこん・にんじん・えのきたけ・みつば・ねぎ きりぼしだいこん・にんじん・もやし・キャベツ・こまつな
15	火		きなこあげパン にくだんごとやさいのスープ さくらんぼ	きなこ ぶたにく・とりにく・たまご	コッペパン・こめあぶら・さとう かたくりこ・はるさめ・ごまあぶら	たまねぎ・しょうが・はくさい・にんじん・ねぎ・しいたけ・ほうれんそう さくらんぼ
16	水		じゃこごはん たからぶくろに ぐたくさんみそしる	ちりめんじゃこ とりにく・ひじき・あぶらあげ・かつおぶし かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・ごま かたくりこ・しらたき・さとう じゃがいも	にんじん・しいたけ・さやいんげん・とうもろこし にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ・こまつな
17	木		キムチラーメン ジャンボシュウマイ おかしなめだまやき	ぶたにく ぶたにく こなかんてん・にゅうさんきんいんりょう	ちゅうかめん・こめあぶら・ごまあぶら シュウマイのかわ・ごまあぶら・かたくりこ	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・はくさい・キムチ・にら・ねぎ たまねぎ・たけのこ・れんこん・しょうが おうとうかん
18	金		こまつなごはん ムロアジメンチ だんべえじる いとかんてんのサラダ 行事食「食育の日」	いとかんてん ムロアジ・とりにく ぶたにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら パンこ・こめあぶら・こむぎこ こむぎこ・こんにやく・さといも・さとう	こまつな きゅうり・とうもろこし・にんじん・キャベツ たまねぎ・しょうが・にんにく だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・ほうれんそう
21	月		チキンカレーライス クルートサラダ メロン	とりにく	こめ・おしむぎ・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン ワンタンのかわ・こめあぶら・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり メロン
22	火		まめごはん ちぐさやき なすのみそしる こまつなのいためもの	ぶたにく・だいず・かつおぶし とりにく・アカモク・たまご・かつおぶし あぶらあげ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう さとう・こめあぶら こめあぶら	にんじん・さやいんげん にんにく・しょうが・にんじん・もやし・しめじ・こまつな にんじん・たまねぎ・ほうれんそう なす・たまねぎ・ねぎ
23	水		ピザトースト ハニーサラダ マセドアンスープ	ハム・チーズ ベーコン ウィンナー	しよくパン・こめあぶら こめあぶら・さとう・はちみつ こめあぶら・じゃがいも	たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム・トマトペースト キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし にんじん・たまねぎ・かぶ
24	木		マーボーどうふどん チンゲンサイのちゅうかスープ すいか	とうふ・ぶたにく・みそ ハム	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ こめあぶら・はるさめ・ごまあぶら	しょうが・にんにく・にんじん・しいたけ・たけのこ・ねぎ・にら しょうが・にんじん・しめじ・チンゲンサイ・ねぎ すいか
25	金		にこみうどん てんぷら(かぼちゃ・きす) もやしのあえもの	ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし きす	うどん こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら こめあぶら・さとう	しいたけ・にんじん・ねぎ・ほうれんそう かぼちゃ こまつな・にんじん・もやし
28	月		わかめごはん かぶのあまずづけ けんちんじる アスパラのにくまき	わかめ ぶたにく・かつおぶし とりにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ さとう・かたくりこ さとう こめあぶら・さといも・こんにやく	にんじん・アスパラガス かぶ・かぶのは・にんじん・はくさい しょうが・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・ほうれんそう
29	火		はちみつレモントースト トマトのサラダ クリームシチュー		しよくパン・はちみつ・マーガリン さとう・こめあぶら こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ	レモン トマト・たまねぎ・きゅうり たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ほうれんそう
30	水		ばらずし きょうふうみそしる みなづき 郷土料理「京都府」	こんぶ・さば・たまご・かまぼこ・かつおぶし みそ・かつおぶし あまなっとう	こめ・おしむぎ・さとう・こめあぶら こむぎこ・しらたまこ・かたくりこ・さとう	かんぴょう・にんじん・しいたけ・さやえんどう・しょうが だいこん・ごぼう・にんじん・ねぎ

※飲用牛乳や発酵乳は赤のなかまに入ります。食材等の関係で献立を変更する場合があります。

今月の目標

よくかんで食べよう



今月の地場・産直野菜(予定)

<都築農園> たまねぎ・さやいんげん・小松菜・ズッキーニ・トマト・きゅうり <本橋和利農園> 大根・キャベツ・きゅうり