



令和4年度

がつ

6月 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	水	にぎゅう う	ごはん・のりのつくだに たからぶくろに くだくさんみそしる	のり 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・さとう 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 たまねぎ・にんじん・だいこん・ごぼう・しめじ・ねぎ・ほうれんそう	
2	木	にぎゅう う	ジャージャーめん やさしいチップス にらたまスープ	ぶたにく・だいず・みそ とりにく・たまご	ちゅうかめん・こめあぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら じゃがいも・さつまいも・こめあぶら こめあぶら・かたくりこ・ごまあぶら	きゅうり・にんにく・しょうが・しいたけ・にんじん・たけのこ・たまねぎ・ねぎ れんこん たまねぎ・きくらげ・ねぎ・にら	
3	金	にぎゅう う	ごはん シャキシャキれんこんバーグ カミカミあえ	とうがんにじる 歯と口の健康週間 とうふ・ぶたにく・ひじき するめいか	とりにく・かつおぶし こめ・おしむぎ パンこ・こめあぶら・さとう・かたくりこ こめあぶら・さとう	にんじん・しめじ・とうがん・ねぎ・こまつな たまねぎ・れんこん・しょうが にんじん・きゅうり・キャベツ	
6	月	にぎゅう う	セサミトースト オリエンタルサラダ おだんごスープ	おはなし 給食	ぶたにく・とりにく・たまご	しょくパン・マーガリン・ごま・さとう さとう かたくりこ・じゃがいも・バター	キャベツ・にんじん・もやし・にら たまねぎ・しょうが・にんじん
7	火	にぎゅう う	ゆかりごはん あぶらあげとねぎのみそしる さかなのこうみあげ りっちゃんのげんきサラダ	おはなし 給食	あぶらあげ・かつおぶし・みそ モウカサメ ハム・しおこんぶ・かつおぶし	こめ・おしむぎ こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら さとう・こめあぶら	ゆかり しょうが・にんにく・ねぎ きゅうり・にんじん・とうもろこし・キャベツ・トマト
8	水	にぎゅう う	ほうれんそうカレーライス ビーンズサラダ すいか	おはなし 給食	とりにく ハム・だいず・しろいんげんまめ	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 こめあぶら・さとう・マヨネーズ(ノンエッグ)	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・りんご えだまめ・にんじん・きゅうり・とうもろこし すいか
9	木	にぎゅう う	ちゃんぽん いもち はくさいのつけもの	おはなし 給食	ぶたにく・なるといかに	ちゃんぽんめん・ごまあぶら・こめあぶら じゃがいも・かたくりこ・さとう・こめあぶら・みずあめ	にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ・もやし・たまねぎ・きくらげ・とうもろこし はくさい・にんじん・こまつな
10	金	にぎゅう う	ごはん ふーぼーどーま はるさめスープ	おはなし 給食	とうふ・ぶたにく・みそ とりにく	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 にんじん・たまねぎ・ねぎ・こまつな
13	月	にぎゅう う	あなごずし うめおかかあえ とりごぼうじる	あじさいゼリー 行事食 「入梅」	あなご・あぶらあげ・かつおぶし かつおぶし とりにく・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・さとう さとう こめあぶら・こんにやく	かんぴょう・にんじん・しいたけ ぶどうジュース・アセロラジュース キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん・うめ にんじん・ごぼう・だいこん・しめじ・ねぎ・こまつな
14	火	にぎゅう う	ガーリックトースト ツナサラダ コーンチャウダー		ツナ ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム	コッパパン・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	にんにく・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし・にんにく・たまねぎ たまねぎ・にんじん・とうもろこし・マッシュルーム
15	水	にぎゅう う	わかめごはん なすのピリからみそいため むらくもじる		わかめ ぶたにく・みそ とりにく・とうふ・たまご・かつおぶし	こめ・おしむぎ こめあぶら・かたくりこ こめあぶら・かたくりこ	なす・たけのこ・にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・あかパプリカ にんじん・しめじ・ねぎ・ほうれんそう
16	木	にぎゅう う	スパゲティナポリタン クルートサラダ メロン		ぶたにく・ベーコン・チーズ	スパゲティ・こめあぶら・バター ワンタンのかわ・こめあぶら・さとう	にんにく・にんじん・たまねぎ・ピーマン・トマト キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり メロン
17	金	にぎゅう う	こまつなごはん メダイメンチ いとかなてんのあえもの	ちゃんこじる 食育の日	とりにく・あぶらあげ・かつおぶし メダイ・ぶたにく いとかなてん	こめ・おしむぎ・ごまあぶら こめあぶら パンこ・こめあぶら・こむぎこ こめあぶら・さとう	こまつな しょうが・にんじん・だいこん・はくさい・しめじ・もやし・ねぎ・ほうれんそう たまねぎ・しょうが・にんにく きゅうり・とうもろこし・にんじん・キャベツ
20	月	にぎゅう う	シナガック ニラガ ナタデココボンチ	チキンアドボ 世界の料理 「フィリピン」	とりにく	こめ・おしむぎ・オリーブゆ こんにやく・さとう こめあぶら・じゃがいも さとう	にんにく・パセリ たまねぎ・にんにく しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・チンゲンサイ みかんかん・パイナップルかん・おうとうかん・ナタデココ
21	火	にぎゅう う	かやくごはん あじのなんばんづけ とんじる		とりにく・あぶらあげ・かつおぶし あじ ぶたにく・とうふ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう かたくりこ・こめあぶら・さとう こめあぶら・こんにやく	ごぼう・にんじん・さやいんげん しょうが・にんじん・たまねぎ しょうが・にんじん・だいこん・ねぎ・こまつな
22	水	にぎゅう う	フレンチトースト はるさめサラダ チリコンカン		ぎゅうにゅう・たまご ハム だいず・ぶたにく・ベーコン	コッパパン・さとう はるさめ・さとう・こめあぶら こめあぶら・じゃがいも・さとう	にんじん・きゅうり・キャベツ しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・セロリ・トマト
23	木	にぎゅう う	せきはん ちくぜんに おいわいすましじる	レインボータピオカゼリー 開校50周年 お祝い給食	あずき こなかなてん とりにく・かつおぶし かつおぶし	こめ・もちごめ さとう・たんさんいんりょう・タピオカ こめあぶら・こんにやく・さとう なまふ	みかんかん にんじん・ごぼう・れんこん・だいこん・たけのこ・しいたけ・さやえんどう だいこん・にんじん・えのきたけ・みつば・ねぎ
24	金	にぎゅう う	カレーラーメン ジャンボあげぎょうざ さくらんぼ		ぶたにく ぶたにく	ちゅうかめん・こめあぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ ぎょうざのかわ・かたくりこ・ごまあぶら・こめあぶら・こむぎこ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・トマト キャベツ・にら・にんにく・しょうが さくらんぼ
27	月	にぎゅう う	ごぼういりそぼろごはん やしししゃも けんちんじる		ぶたにく こもちししゃも とりにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・さとう こめあぶら・さといも・こんにやく	ごぼう・しょうが・ほうれんそう しょうが・にんじん・だいこん・ねぎ・こまつな
28	火	にぎゅう う	ピザトースト カラフルサラダ シェルマカロニのスープ		ハム・チーズ ぶたにく	しょくパン・こめあぶら さとう・こめあぶら こめあぶら・マカロニ	たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム・トマト あかパプリカ・きいろパプリカ・にんじん・きゅうり・キャベツ たまねぎ・にんじん・セロリ・とうもろこし・ほうれんそう
29	水	にぎゅう う	ぶたキムチごはん ナムル モロヘイヤのスープ		ぶたにく とりにく	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・こめあぶら・さとう さとう・ごまあぶら・ごま こめあぶら・はるさめ・ごまあぶら	しょうが・たまねぎ・はくさいキムチ・ねぎ にんじん・もやし・だいこん・きゅうり しょうが・にんじん・しめじ・モロヘイヤ・ねぎ
30	木	にぎゅう う	きぬがさどん きょうふうみそしる みなづき	きょうどりゅうり 郷土料理 「京都府」	とりにく・あぶらあげ・かつおぶし・たまご みそ・かつおぶし あずき	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう・かたくりこ こむぎこ・じょうしんこ・かたくりこ・さとう	しょうが・にんじん・たまねぎ・しいたけ・ねぎ だいこん・ごぼう・にんじん・ねぎ・こまつな

※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。

こんげつ もくひょう
今月の目標
よくかんで食べよう

こんげつ じば さんちやく やさい よてい
今月の地場・産直野菜(予定)
つづきいとお <都築勲さん> たまねぎ・さやいんげん・きゅうり <本橋和利さん> 大根・キャベツ <中野雄一さん> 小松菜・じゃがいも