

6月 献立表

令和6年



ランチョンマット
を忘れずに

児童数

西東京市立谷戸第二小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3月	○	体カテスト期間:体力アップ献立「鉄分」	まめまめ げんまいごはん キーマカレー	ひじとこまつなてつぶんサラダ・ かんきつるい	牛乳、豚肉、大豆、ひよこまめ、 干しひじき、きゅうり、ツナ	米、玄米、油、小麦粉、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 ゼロリー、とうもろこし、トマト、 キャベツ、こまつな、河内晩柑	635 kcal 24.1 g 21.6 g 2.3 g	
4火	○	虫歯予防デーの献立	ごまじやこ ごはん ごはん	かみかみサラダ きびなごの いそべあげ	牛乳、ちりめんじゃこ、 きびなご、青のり、するめいか、 鶏肉、油揚げ、みそ	米、麦、ごま、小麦粉、 でん粉、油、砂糖、こんにゃく	しょうが、にんじん、きゅうり、 キャベツ、もやし、ごぼう、 だいこん、しめじ、長ねぎ、 こまつな	600 kcal 24.5 g 21.0 g 2.5 g	
5水	○	きなこ あげパン	カレーポトフ	レタスのすみそあえ	牛乳、きなこ、ペーコン、豚肉、 ワインナー、わかめ、 ちくわ、みそ	パン、油、砂糖、じゃがいも、 こんにゃく、ごま	長ねぎ、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、ゼロリー、 レタス、だいこん	629 kcal 25.0 g 28.2 g 2.6 g	
6木	○	えびピラフ	そらまめと じゅがいもの チーズやき	わかめのサラダ レタスのスープ	牛乳、えび、ツナ、チーズ、わかめ、 ペーコン、かまぼこ	米、麦、バター、油、じゃがいも、 マヨネーズ、砂糖	玉ねぎ、青ビーマン、キャベツ、 そらまめ、きゅうり、だいこん、 もやし、にんじん、ゼロリー、 レタス、しょうが	601 kcal 22.4 g 23.4 g 2.7 g	
7金	○	ちゃんぽんめん	ジャンボ しゅうまい	やさいのちゅうかづけ	牛乳、豚肉、うずら卵、いか、 なると、豆乳、豆腐	中華めん、油、でん粉、ごま油、 しゅうまいの皮、砂糖、ごま	しょうが、キャベツ、さやえんどう、 にんじん、もやし、干し椎茸、 にら、長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、 グリーンピース、きゅうり	617 kcal 29.8 g 26.3 g 2.6 g	
10月	○	入梅の献立	うめひじき ごはん	しそとうふ ナゲット	とうがんスープ あじさいゼリー	牛乳、干しひじき、鶏肉、おから、 かまぼこ、豆腐	米、麦、でん粉、パン粉、油、砂糖	玉ねぎ、長ねぎ、しそ葉、干し椎茸、 とうがん、にんじん、こまつな、 しめじ、ごぼう、アセロラ果汁	598 kcal 22.7 g 20.9 g 2.6 g
11火	○	ツナピラフ	とりにくの ハニーマスター やき	レタスサラダ ミネストローネ	牛乳、ツナ、鶏肉、ペーコン、 ワインナー、チーズ	米、麦、油、はちみつ、砂糖、 マカロニ、じゃがいも	玉ねぎ、とうもろこし、だいこん、 マッシュルーム、きゅうり、 レタス、しょうが、にんにく、 にんじん、長ねぎ、ゼロリー、トマト	633 kcal 24.8 g 24.8 g 2.5 g	
12水	○	むぎごはん	ハヤシシチュー	くきわかめのサラダ うめゼリー	牛乳、豚肉、粉チーズ、 生クリーム、くきわかめ	米、麦、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、砂糖、ごま	しょうが、ににく、にんじん、 玉ねぎ、ゼロリー、トマト、 もやし、だいこん、梅果汁、 黄桃缶詰	618 kcal 19.4 g 19.3 g 2.6 g	
13木	○	スパゲッティー	ズッキーニの ミートソース	ハーブワインナーサラダ メロン	牛乳、豚肉、粉チーズ、 フランクフルト	スパゲッティー、オリーブ油、 油、小麦粉、バター、砂糖	しょうが、ににく、玉ねぎ、 にんじん、ゼロリー、ズッキーニ、 トマト、きゅうり、キャベツ、 メロン	630 kcal 25.8 g 25.0 g 2.4 g	
14金	○	ばらてんどん [和菓子の日]	ゆかりあえ あおさのみそし みすようかん		牛乳、えび、あおさ、豆腐、 みそ、小豆	米、小麦粉、でん粉、油、砂糖	まいだけ、キャベツ、だいこん、 ゆかり、えのきだけ、長ねぎ	619 kcal 21.5 g 19.0 g 2.3 g	
17月	○	ごはん	たからぶくろに	むらくもじる かんきつるい のりのつくだに	牛乳のり、鶏肉、干しひじき、 油揚げ、豆腐、たまご	米、砂糖、でん粉、しらたき	にんじん、干し椎茸、だけのこ、 さやいんげん、とうもろこし、 しめじ、長ねぎ、こまつな、 パレンシアオレンジ	605 kcal 24.6 g 20.5 g 2.5 g	
18火	○	ごはん	あじの あますあん	なまあげのオイスターいため フォー	牛乳、あじ、豚肉、生揚げ、鶏肉	米、でん粉、油、砂糖、 ごま油、フォー	しょうが、赤ビーマン、長ねぎ、 にんじん、エリンギ、さやいんげん、 干し椎茸、はくさい、もやし、にら	628 kcal 26.6 g 22.6 g 2.1 g	
19水	○	食育の日:東京都の献立	こまつなごはん	いとかんてんあえ ちゃんこじる むろあじメンチ	牛乳、ムロアジ、豚肉、糸寒天、 鶏肉、油揚げ	米、麦、ごま油、パン粉、油、 小麦粉、砂糖	こまつな、玉ねぎ、しょうが、 ににく、きゅうり、とうもろこし、 にんじん、キャベツ、だいこん、 はくさい、しめじ、もやし、長ねぎ	649 kcal 25.2 g 24.0 g 2.8 g	
20木	○	カレートースト	じゃがいものハニーサラダ キャベツスープ ミニトマト		牛乳、豚肉、おから、チーズ、 ペーコン、豆腐	パン、油、パン粉、 じゃがいも、はちみつ	ににく、玉ねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、こまつな、 しょうが、ミニトマト	605 kcal 24.6 g 25.8 g 2.8 g	
21金	○	キムチチャーハン	はるまき	こんにゃくナムル ちゅうかたまごスープ	牛乳、豚肉、わかめ、鶏肉、たまご	米、麦、油、はるさめ、砂糖、でん粉、 春巻きの皮、こんにゃく、ごま、 ごま油	ににく、玉ねぎ、にんじん、 長ねぎはくさいキムチ漬け、 だけのこはくさい、干し椎茸、 だいこん、ごぼう、しめじ、 長ねぎはうれんそう	602 kcal 22.9 g 26.1 g 2.7 g	
24月	○	サイファン	ユーリンチー	かんとんスープ	牛乳、豚肉、鶏肉	米、もち米、油、砂糖、ごま油、 でん粉、はちみつ	しょうが、にんじん、だけのこ、 干し椎茸、こまつな、長ねぎ、 ににく、はくさい、チングンツアイ	620 kcal 21.1 g 27.2 g 2.4 g	
25火	○	わかめごはん	なつやさいの はさみあげ (なす・ズッキー) ニ	そくせきづけ ぐだくさんみそしる	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	米、油、でん粉、小麦粉、 パン粉、じゃがいも	なす、ズッキー、玉ねぎ、 きゅうり、キャベツ、にんじん、 だいこん、ごぼう、しめじ、 長ねぎはうれんそう	646 kcal 21.9 g 18.8 g 2.8 g	
26水	○	シュガートースト	クリームシチュー	むしとうもろこし ツナサラダ	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、ツナ	パン、バター、砂糖、油、 じゃがいも、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、しょうが、 マッシュルーム、ながねぎ、 とうもろこし、キャベツ、 きゅうり、もやし、ににく	613 kcal 23.2 g 23.7 g 2.4 g	
27木	○	むぎごはん	すぶた	ゆでえだまめ こだますいか	牛乳、豚肉	米、麦、でん粉、油、砂糖	しょうが、ににく、にんじん、 玉ねぎ、だけのこ、青ビーマン、 干し椎茸、えだまめ、すいか	636 kcal 22.8 g 21.0 g 2.5 g	
28金	○	郷土料理: 京都府 きぬがさどん		きょうふうみそしる みなづき	牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、 豆腐、みそ	米、麦、油、麺、砂糖、でん粉、 小麦粉、上新粉、甘納豆	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 干し椎茸、長ねぎ、だいこん、 ごぼう、こまつな	681 kcal 25.8 g 19.5 g 2.5 g	

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。



<今月の地場野菜> 西東京市で収穫されたものです。

*天候等により他地区になることもあります。

こまつな・とうもろこし・えだまめ・玉ねぎ・だいこん・キャベツ・きゅうり・レタス・ズッキー・トマト

