



6月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

児童数

令和6年

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	○	体力テスト期間：体力アップ献立「鉄分」			牛乳、豚肉、大豆、ひよこまめ、 干しひじき、くさわかめ、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、 セロリー、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	○	ごまじゃこ ごはん	まめまめ キーマカレー	ひじきとこまつなのでつぶんサラダ・ かんきつるい	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、きな粉、ベーコン、豚肉、 ウィンナー、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、セロリー、 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	そらめめと じゃがいもの 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、 ベーコン、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、青ピーマン、キャベツ、 そらめめ、きゅうり、だいこん、 もやし、にんじん、セロリー、 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	やさいのちゅうかつげ	牛乳、豚肉、うすら卵、いか、 なると、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	○	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、ぶどう果汁、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 ハニーマスタード やき	レタスサラダ ミネストローネ	牛乳、ツナ、鶏肉、ベーコン、 ウィンナー、粉チーズ	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、セロリー、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	くさわかめのサラダ うめゼリー	牛乳、豚肉、粉チーズ、 生クリーム、くさわかめ	米、麦、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、砂糖、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、 玉ねぎ、セロリー、トマト、 もやし、だいこん、果実汁、 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	ハーブウィンナーサラダ 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、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、セロリー、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 あおさのみそしる みずようかん	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、赤ピーマン、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	○	こまつなごはん	むろあじメンチ	いとかんてんあえ ちゃんこじる	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、 にんにく、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	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、 ベーコン、豆腐	パン、油、パン粉、 じゃがいも、はちみつ	にんにく、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	にんにく、しょうが、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、 もやし、こまつな、きくらげ、玉ねぎ	602 kcal 22.9 g 26.1 g 2.7 g
24月	○	サイファン	ユーリンチー	かんたんスープ	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、 にんにく、はくさい、 チンゲンツァイ	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、ズッキーニ、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、ほうれんそう	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、にんにく	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、にんにく、にんじん、 玉ねぎ、だけのこ、青ピーマン、 干し椎茸、えだまめ、すいか	636 kcal 22.8 g 21.0 g 2.5 g
28金	○	きぬがさどん	郷土料理：京都府	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、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・ズッキーニ・トマト

