



6月献立表



ランチョンマットを
忘れずに

令和7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
2月	○	体カテスト前日: 体カアップ献立 スタミナキムチごはん			牛乳, 豚肉, 鶏肉, 鯉節	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん, 小麦粉, はるさめ, ごま油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にら, 白菜キムチ漬, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, えのきたけ, にんじん, だいこん, 干し椎茸, チンゲンサイ	662 kcal 25.3 g 25.9 g 2.7 g
3火	○	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	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	601 kcal 24.5 g 25.0 g 3.2 g
4水	○	虫歯予防デーの献立 ごまじゃこごはん		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, 鶏肉, 油揚げ, みそ	米, 麦, ごま, 小麦粉, でんぷん, 砂糖, 油, こんにゃく	しょうが, にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし, こぼろ, だいこん, しめじ, 長ねぎ, こまつな	602 kcal 24.6 g 21.0 g 2.5 g
5木	○	チキンライス	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, 鶏肉, ツナ, チーズ, わかめ, ベーコン, かまぼこ	米, 麦, 油, じゃがいも, マヨネーズ, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, とうもろこし, ビーマン, キャベツ, そらめめ, きゅうり, だいこん, もやし, セロリ, レタス, しょうが	605 kcal 22.0 g 22.3 g 2.7 g
6金	○	ごはん	かつおの たつたあげ	だいすのいそに じゃがいものみそしる	牛乳, かつお, 大豆, ひじき, 油揚げ, ちくわ, みそ	米, 小麦粉, でんぷん, 油, 砂糖, じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, こまつな	623 kcal 30.3 g 17.4 g 2.3 g
9月	○	ツナドッグ		フライドポテト キャロットラペ ラタトゥイユスープ	牛乳, ツナ, あおのり, ベーコン, 短冊, 豚ばら短冊	パン, マヨネーズ, じゃがいも, 油, こま, オリーブ油, 砂糖	とうもろこし, 玉ねぎ, キャベツ, にんじん, りっきょう漬, なす, トマト, スズキニ, 赤ビーマン, 黄ビーマン, にんにく	626 kcal 21.3 g 29.4 g 2.7 g
10火	○	ごはん	ふくさたまご	だいすとこさかなのあげに からしあえ こんさいのみそしる	牛乳, 大豆, かえり煮干し, たまご, 油揚げ, みそ	米, でんぷん, 油, 水あめ, 砂糖, じゃがいも	玉ねぎ, 赤ビーマン, さやいんげん, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, だいこん, こぼろ, 長ねぎ	635 kcal 27.1 g 19.7 g 2.6 g
11水	○	うめひじき ごはん	入梅の献立 いわしの こうみあげ	とうがんスープ あじさいゼリー	牛乳, ひじき, いわし, 鶏肉, かまぼこ, 豆腐	米, こま, でんぷん, 上新粉, 油, 砂糖	しょうが, 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	608 kcal 24.0 g 20.8 g 2.7 g
12木	○	スパゲッティー	スズキニの ミートソース	ハーブウィンナーサラダ かんきつるい	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, スズキニ, トマト, きゅうり, キャベツ, パレンシアオレンジ	622 kcal 25.6 g 24.5 g 2.1 g
13金	○	コーンチャめし	はるまき	こんにゃくナムル わかめたまごスープ	牛乳, 豚肉, わかめ, 鶏肉, たまご	米, 麦, 油, はるさめ, 砂糖, でんぷん, 春巻きの皮, こんにゃく, こま, ごま油	とうもろこし, しょうが, にんじん, だいこん, こくさい, 干し椎茸, もやし, こまつな, にんにく, きくらげ, 玉ねぎ, 長ねぎ	617 kcal 22.1 g 24.4 g 2.1 g
16月	○	ばらてんどん 和菓子の日		おひたし 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, あずき	米, 小麦粉, でんぷん, 油, 砂糖	まいたけ, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	625 kcal 21.8 g 18.9 g 2.3 g
17火	○	わかめごはん	なつやさいの はさみあげ (なす・スズキニ)	そくせきづけ ぐたくさんみそしる	牛乳, 豚肉, 油揚げ, みそ	米, 油, でんぷん, 小麦粉, パン粉, じゃがいも	なす, スズキニ, 玉ねぎ, きゅうり, キャベツ, にんじん, だいこん, こぼろ, しめじ, 長ねぎ, ほうれんそう	645 kcal 21.9 g 18.4 g 2.8 g
18水	は こ う じ ょう	カレーラーメン	ジャンボ しゅうまい	かふうきゅうり	発酵乳, 豚肉, 豆腐	中華麺, 油, 小麦粉, でんぷん, しゅうまいの皮, 砂糖, こま, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 干し椎茸, グリンピース, きゅうり, だいこん	628 kcal 24.6 g 15.7 g 2.7 g
19木	い ち ご う し ょう	食育の日: 東京都の献立 こまつなごはん		むろあじメンチ	牛乳, △ロアジ, 豚肉, 糸寒天, 豆腐, たまご	米, 麦, ごま油, パン粉, 油, 小麦粉, 砂糖, でんぷん	こまつな, 玉ねぎ, しょうが, にんにく, きゅうり, にんじん, キャベツ, だけのこ, 干し椎茸, 長ねぎ	654 kcal 27.9 g 24.0 g 2.2 g
20金	○	にしよくサンド	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, マーガリン, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 砂糖	いちごジャム, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, しょうが, 長ねぎ, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, もやし, にんにく	603 kcal 21.8 g 27.0 g 2.1 g
23月	○	ごはん	あじの あまずあん	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, でんぷん, 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
24火	○	あんかけやきそば		レタスのすみそあえ ちゅうかたまごスープ	牛乳, 豚肉, なた, わかめ, かまぼこ, みそ, 鶏肉, 豆腐, たまご	中華麺, 油, でんぷん, ごま油, こんにゃく, こま, 砂糖	しょうが, だけのこ, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, もやし, はくさい, にら, 干し椎茸, レタス, だいこん, ほうれんそう, 長ねぎ, とうもろこし	616 kcal 25.3 g 22.7 g 2.8 g
25水	○	むぎごはん	ポークカレー	コールスローサラダ ももゼリー	牛乳, 豚肉	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, セロリ, トマト, キャベツ, とうもろこし, もも果汁, もも缶詰	602 kcal 17.2 g 17.6 g 2.0 g
26木	○	チーズ むしパン	いかの カレーあげ	レタスサラダ むぎいりミネストローネ	牛乳, 調理用牛乳, たまご, チーズ, いか, ツナ, ベーコン, ウィンナー	小麦粉, 砂糖, バター, 上新粉, でんぷん, 油, じゃがいも, 麦	しょうが, レタス, キャベツ, だいこん, きゅうり, 長ねぎ, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, セロリ, トマト	611 kcal 23.9 g 27.3 g 2.3 g
27金	○	むぎごはん	すぶた	ゆでえだまめ こたますいか	牛乳, 豚肉	米, 麦, でんぷん, 油, 砂糖	しょうが, にんにく, 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	638 kcal 22.9 g 21.0 g 2.4 g
30月	○	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, 車麩, でんぷん, 小麦粉, 上新粉, 砂糖, あずき	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 干し椎茸, 長ねぎ, だいこん, こぼろ, 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。