



6月献立表



ランチョンマット
を忘れずに



令和8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	
1月	○	しおやきそば		おこげのスープ トールーフア	牛乳,豚肉,鶏肉,豆乳, 寒天,きな粉	中華麺,油,おこげ, ごま油,砂糖,水あめ	にんにく,しょうが,にら,キャベツ, 玉ねぎ,にんじん,干しいたけ, 青ピーマン,だいこん,長ねぎ,水菜	617 kcal 21.4 g 21.0 g 2.0 g	
2火	○	ごはん	ぶたにくの あまからに	レタスのおひたし わかめとたまごのスープ	牛乳,豚肉,かまぼこ,味噌,ツナ, ツナ,わかめ,たまご	米,しらたき,油, 砂糖,でんぶん,ごま油	しょうが,玉ねぎ,こねぎ,レタス, だいこん,きゅうり,にんにく, 長ねぎ,にんじん	609 kcal 24.6 g 20.8 g 2.1 g	
3水	○	カレークリームライス		コーンサラダ うめゼリー	牛乳,鶏肉,調理用牛乳, 寒天	米,麦,油,小麦粉, バター,砂糖	しょうが,マッシュルーム, 玉ねぎ,とうもろこし,キャベツ, きゅうり,にんじん, 梅果汁,黄桃缶	602 kcal 18.8 g 16.5 g 2.1 g	
4木	○	虫歯予防デーの献立 ざっくこごはん	ぶたにくと ごぼうのあげに	カリカリこざかなサラダ きりぼしだいこんのみそしる	牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ, かたくちいわし,豆腐, わかめ,油揚げ,味噌	米,麦,もちぎび,赤米,ごま, でんぶん,こんにゃく,油, 砂糖,ごま油	しょうが,ごぼう,だけのこ, にんじん,さやいんげん,だいこん, きゅうり,キャベツ,切干大根, 玉ねぎ,長ねぎ,えのきたけ	611 kcal 26.4 g 19.9 g 2.2 g	
5金	はつこ	タコライス		そらまめのガーリックソテー レタスのたまごスープ	発酵乳,金時豆,豚肉, チーズ,鶏肉,ベーコン, たまご	米,油,砂糖,オリーブ油, じゃがいも,ごま油, でんぶん	玉ねぎ,にんじん,赤ピーマン, 黄ピーマン,にんにく,トマト, キャベツ,そらまめ,しょうが, レタス,長ねぎ	604 kcal 26.5 g 17.2 g 2.3 g	
8月	○	わかめごはん	しそとうふ ナゲット	キャベツのおひたし こじる	牛乳,わかめ,鶏肉, おから,鯉節,豚肉, 大豆,味噌	米,でんぶん,パン粉,油, じゃがいも,こんにゃく	玉ねぎ,長ねぎ,しそ葉, こまつな,キャベツ, にんじん,だいこん,ごぼう	625 kcal 26.4 g 23.8 g 2.6 g	
9火	○	スパゲッティー	ズッキーニの ミートソース	うめポテトサラダ かんきつるい	牛乳,豚肉,粉チーズ	スパゲッティー,オリーブ油, 油,小麦粉,バター, じゃがいも,砂糖,マヨネーズ	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,セロリ,ズッキーニ, トマト,キャベツ,とうもろこし, 梅干し,オレンジ	604 kcal 23.8 g 21.9 g 2.1 g	
10水	○	ツナマヨドッグ		かぶのサラダ パンプキンシチュー	牛乳,ツナ,チーズ,粉チーズ, 調理用牛乳,生クリーム	パン,マヨネーズ,油, 砂糖,バター,小麦粉	とうもろこし,玉ねぎ,かぶ, キャベツ,にんじん, きゅうり,かぼちゃ	612 kcal 23.3 g 31.4 g 2.6 g	
11木	○	ピリから そばごはん	だいすの かきあげ	こまつなのおかかあえ すりごまみそしる	牛乳,豚肉,高野豆腐, 大豆,ちくわ,鯉節, 油揚げ,豆腐,味噌	米,麦,砂糖,ごま油, さつまいも,小麦粉, 油,じゃがいも,ごま	にんじん,しょうが,にんにく, だいすもやし,さやいんげん, ごぼう,玉ねぎ,こまつな,キャベツ, えのきたけ,しめじ,長ねぎ	647 kcal 26.9 g 23.8 g 2.5 g	
12金	○	うめごはん	入梅の献立 いわしの からあげ	とうがんスープ あじさいゼリー	牛乳,いわし,鶏肉, かまぼこ,豆腐,粉寒天	米,小麦粉,でんぶん, 油,砂糖	梅干し,しそ,しょうが, 干しいたけ,とうがん, にんじん,こまつな,しめじ, ぶどう果汁,レモン果汁	629 kcal 26.3 g 21.9 g 2.0 g	
15月	○	さけずし	しんじゃがの につけ	あおさのみそしる みずようかん	牛乳,鮭,豚肉,あおさ, 豆腐,味噌,小豆	米,砂糖,ごま, じゃがいも,油	しそ葉,にんじん,だけのこ, 干しいたけ,さやえんどう, だいこん,長ねぎ,えのきたけ	602 kcal 24.6 g 19.5 g 2.6 g	
16火	○	むぎごはん	チキンカレー	だいこんサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,ヨーグルト	米,麦,油,じゃがいも, バター,小麦粉,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,セロリ,トマト, だいこん,きゅうり, 黄桃缶,パイン缶,みかん缶	634 kcal 19.9 g 17.9 g 2.3 g	
17水	○	シュガートースト	マカロニの クリームに	ゴーヤとかぼちゃの あまからあげ	牛乳,ベーコン,鶏肉, えび,調理用牛乳	パン,バター,マーガリン, 砂糖,でんぶん,油,小麦粉, マカロニ	ゴーヤ,かぼちゃ,しょうが, 玉ねぎ,にんじん	600 kcal 20.1 g 26.3 g 2.0 g	
18木	○	ごはん	さばのみそやき	からしあえ けんちんじる しそひじきふりかけ	牛乳,干ひじき,さば, 味噌,鶏肉,豆腐,油揚げ	米,砂糖,いり,でんぶん, 油,こんにゃく,じゃがいも にんじん	しそ,しょうが,長ねぎ, こまつな,キャベツ, もやし,ごぼう,だいこん, にんじん	630 kcal 24.5 g 24.2 g 2.1 g	
19金	○	なつやさいの おろしスパゲッティー		じゃがいものハニーサラダ チーズケーキ	牛乳,ベーコン,ツナ, クリームチーズ, ヨーグルト,たまご	スパゲッティー,オリーブ油, 砂糖,でんぶん,じゃがいも, 油,はちみつ,小麦粉	にんにく,だいこん,ピーマン, 赤ピーマン,しめじ,ズッキーニ, トマト,こねぎ,キャベツ, にんじん,とうもろこし,きゅうり	634 kcal 25.0 g 28.2 g 2.4 g	
22月	○	 開校記念日(55周年)お楽しみ献立				牛乳,ささげ,鶏肉,かまぼこ, なると,豆腐,アイス	米,もち米,ごま,米粉, こまつな,コーンフレーク, 油,練りゴマ,砂糖	にんにく,しょうが, こまつな,キャベツ, もやし,えのきたけ, 長ねぎ,みつば	668 kcal 26.9 g 23.0 g 2.6 g
23火	○	はちみつレモン むしパン	しろみざかなの スパイスフライ	チンゲンサイサラダ むぎいりミネストローネ	牛乳,調理用牛乳,ボラ, ヨーグルト,豚肉	小麦粉,はちみつ,砂糖, 油,でんぶん,麦,じゃがいも	レモン,もやし,チンゲンツアイ, キャベツ,にんにく,にんじん, 玉ねぎ,セロリ,トマト,長ねぎ	600 kcal 24.3 g 22.3 g 2.1 g	
24水	○	キムチチャーハン	たまごいり トックスープ	さんさいナムル	牛乳,豚肉,たまご,鶏肉	米,麦,ごま油,砂糖, ごま,トック,でんぶん	にんじん,白菜キムチ,ピーマン, 山菜,ほうれんそう, だいすもやし,だいこん, 長ねぎ,チンゲンツアイ	601 kcal 20.4 g 20.9 g 2.3 g	
25木	○	にくじるうどん	あげぎょうざ	かんきつるい	牛乳,豚肉,油揚げ,豚肉	うどん,油,砂糖,でんぶん, ぎょうざの皮,ごま油	干しいたけ,玉ねぎ,長ねぎ, こまつな,にんじん,キャベツ, にら,にんにく,しょうが, パレンシアオレンジ	604 kcal 24.4 g 28.8 g 2.0 g	
26金	○	ごはん	ユーリンチー	カラフルじゃこピーマン チンゲンサイと はるさめのスープ	牛乳,鶏肉,豆腐, ちりめんじゃこ	米,でんぶん,油,砂糖, ごま油,はるさめ	しょうが,にんにく,長ねぎ, ピーマン,赤ピーマン, 黄ピーマン,キャベツ,にんじん, チンゲンツアイ,えのきたけ	655 kcal 24.1 g 25.4 g 2.0 g	
29月	○	むぎごはん	マーボー なすどうふ	わかめとじゃがいものスープ とうもろこし	牛乳,豚肉,味噌,豆腐, 鶏肉,わかめ	米,麦,油,でんぶん, じゃがいも	なす,にんにく,しょうが, にんじん,だけのこ, 干しいたけ,長ねぎ,にら, こねぎ,とうもろこし	614 kcal 25.0 g 19.5 g 2.8 g	
30火	○	 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,味噌,小豆	米,麦,油,砂糖,でんぶん, さつまいも,小麦粉,上新粉	しょうが,にんじん,玉ねぎ, 長ねぎ,干しいたけ, だいこん,こねぎ,水菜	666 kcal 26.5 g 19.3 g 2.3 g	