



日 曜	主食	牛乳	おかず デザート	血や肉のもとになる赤の食べ物	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 Kcal たんぱく質g
1 木	菜めし		鮭の麦そ焼き 野菜の梅肉和え 吉野汁 くだもの(柑橘)	サケ みそ 鶏肉 かまぼこ 絹豆腐 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま ごま油 三温糖 サラダ油 でんぷん粉	小松菜 生姜 キャベツ だいこん きゅうり 梅 にんじん ししいたけ 長ネギ ジュースフルーツ	755 36.6
2 金	チキンカツ バーガー		ジャキシャキレタスの トマトスープ 白インゲン豆 紅白ボンチ	鶏もも肉 ベーコン 寒天 乳酸飲料(調理用) 白インゲン豆 飲用牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖 上白糖	キャベツ レタス セロリ 玉ねぎ しめじ にんじん クラムパンジュース りんご パインアップル みかん缶	802 31.2
5 月	給食なし(お弁当をご持参ください)						
6 火	シーフード カレーライス		カミカミサラダ ずんだ白玉	えび いか ツナ するめいか ちりめんじゃこ 絹豆腐 飲用牛乳	米 麦 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 三温糖 白玉粉	キャベツ レタス セロリ 玉ねぎ しめじ にんじん きゅうり だいこん えだまめ 生姜 にんにく	914 34.1
7 水	つけ麺		茎わかめのサラダ くだもの(冷凍みかん)	焼き海苔 鶏むね肉 油揚げ 茎わかめ 飲用牛乳	蒸し中華麺 ごま油 三温糖 白炒りごま	しいたけ キャベツ もやし 長ネギ にんじん きゅうり みかん	739 30.6
8 木	そばろごはん		たまご焼き お浸し 高野豆腐のみそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご わかめ 凍り豆腐 油揚げ 白みそ かつお節 飲用牛乳	米 麦 三温糖 サラダ油	さやいんげん 生姜 ししいたけ グリーンピース にんじん 白菜 小松菜 だいこん えのきだけ 長ネギ	759 36.3
9 金	大豆ごはん		山河焼き カミカミきんぴら 冬瓜汁	いわし 鶏ひき肉 するめいか 鶏もも肉 絹豆腐 大豆 赤みそ 飲用牛乳	米 麦 三温糖 白炒りごま ごま油 糸こんにゃく	しそ葉 冬瓜 ごぼう さやいんげん 長ネギ 生姜 にんじん	763 37.7
12 月	きつねうどん		いかの梅マヨネーズ焼き じゃこ和え くだもの(冷凍みかん)	鶏もも肉 油揚げ いか ちりめんじゃこ 飲用牛乳	うどん サラダ油 三温糖 マヨネーズ	小松菜 だいこん ししいたけ にんじん 長ネギ 白菜 みかん	748 38.7
13 火	麦ごはん		麻婆じゃが 中華コンソープ くだもの(柑橘)	豚ひき肉 たまご なると みそ 飲用牛乳	米 麦 サラダ油 じゃがいも 三温糖 ごま油 揚げ油	にら だけのこ 長ネギ にんじん にんにく 生姜 青梗菜 ジュースフルーツ	872 28.8
14 水	レモンシュガー トースト		パイヤベース コールスローサラダ あじさいゼリー	白身魚 いか えび 寒天 飲用牛乳	食パン マーガリン 三温糖 じゃがいも 上白糖 オリーブ油	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく ローリエ ホールトマト キャベツ コーン ぶどうジュース レモン	811 29.0
15 木	チャーハン		華風きゅうり ワンタンスープ くだもの(パインアップル)	豚もも肉 たまご 鶏もも肉 飲用牛乳	米 麦 ごま油 三温糖 サラダ油 白炒りごま ウエーブわんたん	だけのこ ししいたけ 小松菜 長ネギ にんじん きゅうり 生姜 だいこん 白菜 さくらげ もやし 青梗菜 パインアップル	738 26.6
16 金	わかめピースごはん		豚肉と大根の煮物 茹でそら豆 絹さやのみそ汁	豚もも肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ わかめ 飲用牛乳	米 麦 三温糖	グリーンピース だいこん さやいんげん ししいたけ にんじん そらまめ 玉ねぎ さやえんどう	744 36.8
19 月	ターメリック ライス		スープカレー ビーンズサラダ くだもの(メロン)	ベーコン 鶏もも肉 いか レンズ豆 金時豆 ひよこめめ 粉チーズ 飲用牛乳	米 麦 じゃがいも 揚げ油 三温糖 サラダ油	カボチャ キャベツ しめじ にんにく 生姜 パセリ きゅうり コーン 玉ねぎ メロン	800 26.4
20 火	トマトとズッキーニ のスパゲッティ		ハーブチキンサラダ チーズ蒸しパン	ツナ 粉チーズ 鶏むね肉 サイコロチーズ 調理用牛乳	スパゲティ オリーブ油 三温糖 バター 小麦粉 ベーキング粉	ズッキーニ トマト セロリ 玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 パセリ きゅうり キャベツ ミカンジュース	923 35.4
21 水	たこ飯		みそカンブラ ゆかり和え かきたま汁	たこ たまご かまぼこ 油揚げ 赤みそ 木綿豆腐 飲用牛乳	米 麦 じゃがいも 揚げ油 三温糖 白炒りごま	キャベツ だいこん ゆかり粉 生姜 きゅうり にんじん ほうれん草 だけのこ 長ネギ ねぎ にんにく	742 28.6
22 木	ガバオライス		春雨サラダ アジアンスープ	鶏ひき肉 鶏もも肉 ホークハム 飲用牛乳	米 麦 サラダ油 ごま油 三温糖 白炒りごま 春雨	ピーマン 赤パプリカ 生姜 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり だいこん 青梗菜 長ネギ さくらげ レモン	752 28.2
23 金	きな粉あげパン		鶏団子のスープ こんにゃくサラダ くだもの(すいか)	きな粉 鶏ひき肉 飲用牛乳	ねじりパン 三温糖 揚げ油 春雨 ごま油 サラダ油 サラダ用こんにゃく	白菜 小松菜 ししいたけ にんじん 長ネギ キャベツ きゅうり すいか	748 30.8
26 月	麦入りごはん		フルコギ キムチスープ 茹で枝豆	豚もも肉 絹豆腐 たまご 赤みそ 飲用牛乳	米 麦 サラダ油 三温糖 ごま油 白炒りごま	白菜キムチ 大豆もやし 玉ねぎ しめじ にら 長ネギ 白菜 にら えだまめ	776 35.8
27 火	三色ピラフ		白身魚と野菜のチーズ焼き ジュリエンスープ くだもの(さくらんぼ)	チーズ 白身魚 ベーコン 鶏もも肉 飲用牛乳	米 麦 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ サラダ油	えだまめ にんじん コーン ズッキーニ 玉ねぎ 赤パプリカ キャベツ セロリ さくらんぼ	743 33.1
28 水	ミルクパン		豚肉のバジルフライ ラタトゥイユ ミルフアンティ	豚ロース肉 ベーコン 粉チーズ たまご 飲用牛乳	ミルクパン パン粉 小麦粉 揚げ油	トマト ピーマン 黄パプリカ 玉ねぎ なす ズッキーニ セロリ ローリエ パセリ ほうれん草 にんじん にんにく	884 38.8
29 木	麦入りごはん		くるみとじゃこの佃煮 サバの塩焼き 切り干し大根の煮つけ 鶏ごぼう汁	サバ さつま揚げ 鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ 飲用牛乳	米 麦 くるみ 白炒りごま サラダ油 三温糖	切り干し大根 ししいたけ にんじん ごぼう だいこん にんじん 長ネギ	872 40.4
30 金	パインアップルパン		鶏肉のクリーム煮 キャロットラペ 水無月ケーキ	鶏もも肉 調理用牛乳 ツナ 生クリーム たまご あずき 白インゲン豆 飲用牛乳	コッパン 小麦粉 バター サラダ油 三温糖 はちみつ ベーキング粉	パインアップル 干しぶどう 玉ねぎ コーン にんじん キャベツ	951 33.5

6月の献立より

6日（火） カミカミサラダ

するめいかとちりめんじゃこが入った温野菜サラダです。6月の「歯の衛生週間」にちなんだ献立です。

6日（火） ずんだ白玉

荒みじんにした枝豆が入った白玉だんごです。宮城県仙台市の郷土料理です。

9日（金） 山河焼き

イワシのすり身と鶏ひき肉で生地を作ります。しその葉をのせて焼きます。千葉県の郷土料理です。

9日（金）

冬瓜汁

冬瓜は、冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。食感を生かして調理します。

14日（水） あじさいゼリー

初夏の花、紫陽花に見立てた寒天の手作りゼリーです。ぶどうジュースであじさいの紫色を表現します。

16日（金） 茹でそら豆

そら豆は、初夏が旬の野菜です。そら豆を自然塩で茹でて、旬の味覚を味わいます。

19日（月） ビーンズサラダ

ひよこ豆、レンズ豆、きんとき豆の3種類の豆が入ったビーンズサラダです。

地場産のきゅうりを使用します。

20日（火） トマトとズッキーニのスパゲッティ

西東京市の農家さんから届く、地場産のトマトとズッキーニ、旬の夏野菜を使います。

21日（水） 味噌カンブラ

福島県の郷土料理です。カンブラは、『芋』という意味です。素揚げしたじゃがいもを手作りのみそタレと一緒にあわせていただきます。

28日（水） ラタテウイユ

西東京市の地場野菜で、夏野菜のピーマン、トマト、ズッキーニを使う料理です。

28日（水） ミルファンティ

フランスのスープです。溶き卵にチーズ、パン粉、パセリを混ぜて、スープに加えます。

< 6月の予定について >

1日（木）と2日（金）は、3年生が修学旅行のため、3年生のみ給食の実施はありません。

6日（火）と9日（金）は、1年生の校外学習及び校外学習予備日のため、1年生のみ給食実施はありません。

詳しくは、学校だよりなどでご確認ください。