

令和6年度  
6月こんだて

東久留米市立第七小学校  
東久留米市立第十小学校

日	献立名	主食 おかず(主菜) 汁物・あえもの(副菜) デザート	飲み物	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだて メモ
3月	じゃごごはん		牛乳	七分づき米, ごま	ちりめんじゃこ		チキンチキン ごぼうは、山 口県で給食か ら生まれたメ ニューです。
	チキンチキンごぼう			でん粉, 油, 砂糖	とり肉	ごぼう, 枝豆	
	タイピーエン			春雨, 油	ぶた肉, うずら卵, 豆腐	にんじん, 長ねぎ, キャベツ, ニラ, シイタケ, もやし	
	果物(夏文旦)					夏文旦	
4火	きんぴらごはん		牛乳	七分づき米, 油, 三温糖	ぶた肉	ショウガ, ゴボウ, にんじん	<b>6月4日</b> 虫歯予防デー
	めひかりの唐揚げ			でん粉, 油	めひかり		
	大根のみそ汁			こんにゃく	わかめ, 厚揚げ, みそ	大根, 長ねぎ, 小松菜	
	かみかみあえ			油, 油, 砂糖	いか	きゅうり, もやし	
5水	手作りメロンパン		コー ヒー 牛乳	パン, ホットケーキ用粉, グラニュー糖	卵, 生クリーム	メロン	旬の果物メロ ンを給食室で 果汁にして生 地を作る手作 りのメロンパ ンです。
	豆チャウダー			油, じゃがいも, コーンスターチ, バター	ベーコン, いんげん豆, ひよこ豆, レンズ豆, 調理用牛乳, 豆乳	玉ねぎ, マッシュルーム, にんじん, グリンピース	
	アーモンドサラダ			アーモンド, 砂糖		キャベツ, きゅうり, 水菜, 玉ねぎ	
6木	プルコギ丼		牛乳	七分づき米, 春雨, ごま, でん粉	ぶた肉	ショウガ, 玉ねぎ, 赤ピーマン, ニラ	プルコギは韓国 のお店では、中央が 盛り上がった鉄板 で焼きながら食べ るのが主流です。 韓国でも人気のあ る肉料理のひとつ です。
	木くらげのスープ				とり肉, 豆腐	キクラゲ, にんじん, 白菜, 小松菜, 長ねぎ	
	切干ナムル			油, 三温糖		大根, もやし, きゅうり	
7金	こぎつねごはん		牛乳	七分づき米, 砂糖, ごま, 三温糖	油揚げ		こぎつねごは んは、小さく 切った油揚げ を甘辛く煮て 酢飯に合わせた 混ぜごはん です。
	あじのさんが焼き			油, 砂糖	とり肉, あじ, みそ, のり	ショウガ, 長ねぎ, にんじん	
	沢煮椀			じゃがいも	ぶた肉, 豆腐	エノキ, にんじん, タケノコ, 長ねぎ	
	しらすあえ				しらす干し	ほうれん草, もやし	
10月	梅ごはん		牛乳	七分づき米		梅	<b>6月11日</b> 入梅 梅干はのどの渴 きや息切れを防 ぎます。またこの 時期にとれる鰯を 「入梅鰯」と呼ん でいます。
	いわしの甘露だれ			でん粉, 油, 砂糖	いわし		
	厚揚げの甘辛煮			三温糖	ぶた肉, 厚揚げ	にんじん, タケノコ, シイタケ, 玉ねぎ, チンゲン菜	
	ごまあえ			ごま, 三温糖		小松菜, もやし	
11火	スパゲティボンゴレロッソ		牛乳	スパゲッティ, 油, 砂糖	ベーコン, あさり	ニンニク, にんじん, 玉ねぎ, トマト, マッシュルーム	マセドアンはフ ランス語で「さ いの目切り」と いう意味です。 ジャガイモなど をさいの目に 切ってサラダに します。
	マセドアンサラダ			油, じゃがいも, 砂糖	ハム	にんじん, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	
	パインケーキ			小麦粉, バター, 砂糖	脱脂粉乳, 卵	パインアップル	
12水	もやしチャーハン		牛乳	七分づき米, 油, ごま油	焼き豚	長ねぎ, にんじん, ピーマン, もやし	酸辣湯(サン ラータン)は 中華料理で す。酢と唐辛 子, こしょう などで味付け します。
	魚のチリソース			でん粉, 油, 砂糖	ホキ	ニンニク, ショウガ, 長ねぎ	
	酸辣湯			でん粉	卵	エノキ, にんじん, チンゲン菜, キクラゲ, 長ねぎ	
13木	たこめし		牛乳	七分づき米, 砂糖, ごま	たこ, 油揚げ	しょうが	ゼリーフライ は埼玉県の行 田市発祥のコ ロケです。 じゃがいもの 他におからを 入れて作るの が特徴です。
	ゼリーフライ			じゃがいも, 油, 小麦粉, パン粉, 油	おから	にんじん, 長ねぎ	
	つぼん汁			こんにゃく	とり肉, 厚揚げ	大根, にんじん, 長ねぎ, シイタケ	
	おひたし			三温糖		小松菜, キャベツ, もやし	
14金	カレーライス		牛乳	七分づき米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター	ぶた肉, いんげん豆	ショウガ, ニンニク, 玉ねぎ, にんじん	今月の地場野菜 は、大根、カ ブ、小松菜、玉 ねぎ、にんに く、とうもろこ しの使用を予定 しています。
	シーフードサラダ			油, 砂糖	えび, いか	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
	果物(メロン)					メロン	

※6月10日(月)は6月分の給食費引き落とし日です。お手持ちの口座の残高の確認をお願いいたします。

日	献立名	主食 おかず(主菜) 汁物・あえもの(副菜) デザート	飲み物	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだて メモ
17月	ごはん			七分づき米			イナダはぶりの若魚です。ぶりは冬に旬を迎えますが、イナダの旬は夏になります。
	イナダの黒酢だれ		牛乳	でん粉, 油, 三温糖	イナダ	長ねぎ	
	旬野菜のみそ汁			油, じゃがいも	油揚げ, みそ	ナス, 小松菜, スナップえんどう	
	おかひじきのごまだれあえ			ごま, 三温糖	豆乳	おかひじき, ほうれん草, にんじん, もやし, 玉ねぎ	
18火	中華菜飯		牛乳	七分づき米, 油, 砂糖	ぶた肉	ニンニク, ショウガ, にんじん, タケノコ, チンゲン菜	レバーは貧血を予防する鉄分のほかに、免疫力を高めしてくれるビタミンAが豊富に含まれています。
	豚レバーのごまがらめ			でん粉, 油, 砂糖, ごま	ぶたレバー	ショウガ	
	荳わかめのスープ			油	とり肉, 荳わかめ, 豆腐	長ねぎ, にんじん, エノキ, 小松菜	
	果物(冷凍みかん)					みかん	
19水	かてうどん		牛乳	うどん, ごま	油揚げ	白菜, ほうれん草, シイタケ, 長ねぎ, にんじん	6月19日 食育の日 きすは岸によくいて、「岸子(サコ)」と呼ばれていたのが、訛ってきすという名前になったそうです。
	きすの天ぷら			小麦粉, 油	きす	ショウガ	
	果物(プラム)					プラム	
20木	カラフルピラフ		牛乳	七分づき米, 油, バター	ウィンナー	ニンニク, 赤ピーマン, 玉ねぎ, 枝豆, コーン	さくらんぼは品種にもよりますが、とても旬の短い果物です。ビタミン、ミネラルの他に食物繊維も含まれています。
	白身魚のごまパン粉焼き			パン粉, ごま	メルルーサ		
	ジュリエンスープ			じゃがいも	ベーコン	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, セロリ, 小松菜	
	果物(さくらんぼ)					さくらんぼ	
21金	ししじゅうしい		牛乳	七分づき米, 油, 三温糖	ぶた肉, 昆布	ショウガ, にんじん	6月23日 沖縄慰霊の日 沖縄の料理を紹介し、子供たちが平和について考えるきっかけになればと思います。
	ミヌダル			砂糖, ごま	ぶた肉, みそ	ショウガ, ニンニク	
	シブイ汁				とり肉, 豆腐	とうがん, エノキ, 万能ねぎ	
	果物(冷凍パイ)					パイナップル	
24月	<b>振替休業日</b>						
25火	発芽玄米のごまごはん		牛乳	七分づき米, 発芽玄米, ごま			発芽玄米は、おなかの調子を整えてくれる食物繊維が白米の5倍含まれています。
	ししやもの磯揚げ			でん粉, 油	ししやも, のり		
	すき焼き煮			油, しらたき, 麩, 三温糖	豆腐, 牛肉, ぶた肉, うずら卵	ショウガ, 玉ねぎ, シイタケ, 長ねぎ, しめじ	
	五色あえ			三温糖		ほうれん草, もやし, にんじん, コーン	
	果物(小玉すいか)					すいか	
26水	ジャージャー麺		牛乳	中華めん, 三温糖, でん粉, 油, ごま	ぶた肉, みそ	きゅうり, ショウガ, ニンニク, にんじん, シイタケ, タケノコ, 玉ねぎ, 長ねぎ	ジャージャー麺の「ジャージャー」は豚ひき肉と細かく切った野菜で作った肉みそのことをいいます。
	こんにゃくの中華あえ			こんにゃく, 三温糖, 油	ツナ		
	ポテトチーズ蒸しパン			小麦粉, バター, 砂糖, はちみつ, じゃがいも	卵, 調理用牛乳, チーズ, ハム	にんじん	
27木	ジャンバラヤ		牛乳	七分づき米, 油	ぶた肉	にんにく, ショウガ, 玉ねぎ, ピーマン	ジャンバラヤはアメリカのニューオーリンズの郷土料理です。肉や魚と一緒に煮たスープで米を炊き上げる料理です。
	鮭のレモン醤油ソテー			バター	さけ	レモン	
	ペイザンヌスープ				とり肉, ひよこ豆	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, カブ, マッシュルーム	
	果物(冷凍みかん)					みかん	
28金	ごはん		牛乳	七分づき米			夏野菜をたくさん入れた卵焼きを作ります。夏野菜は夏バテや熱中症予防に役立つ栄養がたくさん含まれています。とうもろこしも夏野菜です。
	ふりかけ			ごま	ちりめんじゃこ	ゆかり粉	
	夏野菜の卵焼き			じゃがいも, 油, 三温糖	卵, ぶた肉	ズッキーニ, 赤ピーマン, 玉ねぎ	
	あさりのみそ汁				あさり, 豆腐, みそ	大根, 長ねぎ	
	ゆでとうもろこし					とうもろこし	

\*食材の納入状況により献立を変更する場合があります。  
\*サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。

	【3,4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)		650	621
たんぱく質(g)		21.1~32.5	25.7
脂質(g)		14.4~21.7	21.0