

令和6年度 6月の献立表(おもて)

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	飲み物	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	備考	
			赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える			味や香りをつける
3日 (月)	雑穀ごはん	牛乳		なんぶづきまい あわきび はつがげんまい		698 kcal	 ① 絹さや(さやえんどう) 時期:春 ② 河内晩柑(特別栽培) 産地:愛媛県 時期:4~7月	
	おろしハンバーグ		ぶたひきにくおから なまあげ	なたねあぶらでんぶん	たまねぎ にんじん しょうが だいこん こねぎ	さけ しお ナツメグ こしょう しょうゆ みりん す		30.0 g
	豆腐のごまだれサラダ		豆腐	さとうねりごましろごま ごまあぶら	みずな キャベツ もやし			2.1 g
	さやえんどうのみそ汁		あぶらあげ あかみそ しろみそ	じゃがいも	ながねぎ さやえんどう	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし		
	かわちばんかん 河内晩柑				かわちばんかん			
4日 (火)	雑穀ごはん、エコ昆布ふりかけ	牛乳	こんぶ	なんぶづきまい あわきび はつがげんまい さとう しろごま		570 kcal	● エコふりかけ 毎日の給食には「出汁」をとるのに昆布 を使っています。その昆布を刻んで佃煮に して、ごまと合わせると、おいしいふりかけ になります。 ● 6月4日 虫歯予防デー 食事のできる虫歯予防は、よく噛むことで す。よく噛む習慣は、唾液の分泌を促し、口 内の環境を改善します。	
	豆あじの唐揚げ		豆鮭	でんぶん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん す しお こしょう		25.0 g
	かみかみおえ		すめめ ポークハム	ごまあぶら さとう	にんじん だいこん もやし とうもろこぎ たまねぎ	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし		2.1 g
	じゃが芋とわかめのみそ汁		とうふ あかみそ しろみそわかめ	じゃがいも	たまねぎ			
5日 (水)	黒砂糖パン	牛乳		くろざとうパン		589 kcal	① アスパラガス 時期:5~6月 ② 蕪 産地:関東地方 時期:12~3、5月	
	アスパラガスと鮭のグラタン		いんげんまめピューレ さけ ぎゅうにゅう ピザチーズ	あぶら しんじゃがいも バター こむぎこパンこ	たまねぎ グリーンアスパラ	とりから しろワイン しお こしょう ドライパセリ		27.8 g
	蕪とキャベツのスープ		ベーコン	あぶら しんじゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン かぶ かぶのは	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし		2.2 g
6日 (木)	雑穀ごはん	牛乳		なんぶづきまい あわきび はつがげんまい		690 kcal	● 東久留米市産の地場野菜 今月は、玉葱、小松菜、じゃが芋、ズッキー ニ、にんにくを給食に届けていただきます。	
	ポークチャップ		ぶたにく	あぶら	たまねぎ	しお こしょう さけ ガーリックパウダー トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ あかワイン とりから こしょう チリパウダー しお		28.2 g
	野崎さんの カラフルフライドポテト			じゃがいも あぶら				2.1 g
	ふわふわ卵のスープ		ベーコン とりにく こなチーズ たまご	あぶら じゃがいも パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン こまつな	だし:とりから		
7日 (金)	シーフードカレーライス	乳酸飲料	いか わきえび ほたて	なんぶづきまい じゃがも あぶら はつがげんまい じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ ホールトマト	たかのつめ しょうゆ しろワイン クミン コリアンダー す ガラムマサラ ターメリック クミン カレー しお こしょ う ちゅうのうソース	595 kcal	
	じゃが芋のフレンチサラダ		とうにゅう	じゃがいも あぶら さとう しろごま	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ		21.2 g	
	パレンシアオレンジ				オレンジ		1.3 g	
10日 (月)	キムチチャーハン	牛乳	ぶたひきにく こうやどうふ	なんぶづきまい おしむぎ ごまあぶら あぶら しろごま	にんにく にんじん キムチ ながね ぎ	さけ パプリカ しお しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ しお こしょう す	587 kcal	
	ばんさんすう 拌三絲		ポークハム	はるさめ ごまあぶら さとう	きゅうり キャベツ たまねぎ		22.6 g	
	わかめスープ		とうふ わかめ	ごまあぶら	にんじん ほししいたけ たまねぎ ながねぎ	だし:とりから	2.3 g	
	あじさいゼリー		にゅうさんいんりょうア ガー こなかんてん	さとう	かじゅう100%ジュース(ぶどう、 りんご、オレンジジ、ピーチ)			
11日 (火)	カリカリ梅とじゃこのごはん	牛乳		なんぶづきまい あわきび はつがげんまい しろごま	うめぼし	545 kcal	● あじさいゼリー 紫陽花が早くも咲いています。カタツ ムリも紫陽花も、梅雨の雨が会わせ てくれる贈り物ですね。 ● 6月10日 入梅 現在では気象庁の発表する「梅雨入 り宣言」が実際の梅雨入りの目安に なっていますが、昔は暦の上での入梅 の日が農業に重要な節目でした。 この頃にしか採れない青い梅を使っ た料理をする季節でもあります。今年 の暦上の梅雨入り「入梅」は6月10 日です。です。入梅は「雑節(ざつせ つ)」と呼ばれ、季節の移り変わりを掴 むための、日本の風習です。	
	夏野菜の卵焼き		ぶたひきにく たまご	あぶら じゃがいも さとう	にんじん ズッキーニ あかピーマン たまねぎ	さけ しょうゆ みりん		23.9 g
	小松菜のごま和え			しろごま さとう	こまつな キャベツ もやし	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし		2.2 g
	豆腐とみょうがのみそ汁		とうふ わかめ あかみそ しろみそ		ながねぎ みょうが			
12日 (水)	しょうゆラーメン	牛乳	ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ながねぎ いら キャベツ ホールコーン	さけ しょうゆ オイスターソース トウバンジャン だし:とりから とんこつ	588 kcal	
	じゃが芋のそばろ煮		ぶたひきにく	あぶら じゃがいも さとう	こねぎ		26.2 g	
	雪中貯蔵の甘夏				あまなつ		2.3 g	
13日 (木)	雑穀ごはん	牛乳		なんぶづきまい あわきび はつがげんまい		596 kcal	① 大葉(青じそ・赤じそ) 時期:赤は6~7月 青は7~10月 しそは、日本のハーブです。様々な料 理で、薬味としても使われますね。	
	入梅いわしの蒲焼		いわし きぎみのり	でんぶん あぶら	しょうが	す しょうゆ みりん		26.4 g
	青じそドレッシングサラダ		わかめ	さとう	きゅうり キャベツ もやし しそ	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし		2.1 g
	じゃが芋と小松菜のみそ汁		とうふ あかみそ しろみそ	じゃがいも	ながねぎ こまつな			

*天候や価格高騰などの都合により、使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー等に関わる変更の場合は、ご連絡いたします。

*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

令和6年度 6月の献立表(うら)

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	飲み物	材料(飲用牛乳以外を記載しています)				エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	備考
			赤	黄	緑	味や香りをつける		
			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える			
14日 (金)	うま煮井	牛乳	ぶたにくいか むきえび	なんぶづきまい あわきび はつがげんまい あぶら でんぶん ごまあぶら	にんにくしょうが キャベツ たけのこ(みず)に たまねぎ ながねぎ にんじん チンゲンさい ほししいたけ	さけしお オイスターソース こしょう しょうゆ よねずしお す ベーキングパウダー	589 kcal	●ヤングコーンの皮むき 2年生が生活科の時間に今が旬のヤングコーンの皮むきをします! ☑ ヤングコーン 時期:6月 
	ヤングコーンの天ぷら			こむぎこ こめこ あぶら	ヤングコーン		23.8 g	
	わかめときゅうりのごま酢和え		わかめ	あぶら さとう しろごま	もやし きゅうりにんじん	だし:こんぶ さばぶし うめぶし	1.9 g	
18日 (火)	雑穀ごはん	牛乳		なんぶづきまい あわきび はつがげんまい		しょうゆ さけしお トマトケチャップ すこしょう	647 kcal	●6月16日 和菓子の日 今月の和菓子は、水無月 和菓子は世界に誇る日本の伝統的な食文化です。給食でも毎月和菓子を紹介しています。6月の和菓子は、その暦の名前にもなっている水無月で
	白身魚の甘酢あんかけ		ホキ	さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ(みず)に ほししいたけ たまねぎ ピーマン	だし:とりから とんこつ	23.6 g	
	春雨スープ		ぶたにく	はるさめ	にんじん ほししいたけ しょうが ながねぎ こまつな		2.3 g	
19日 (水)	かてうどん	牛乳	あぶらあげ	うどん さとう	ながねぎ にんじん ほししいたけ こまつな きゅうり	みりん しょうゆ しお さけ うすくちしょうゆ ベーキングパウダー	654 kcal	☑ きす 時期:6~8月 
	きすの天ぷら		きす	こむぎこ こめこ あぶら	しょうが		27.4 g	
	クインシーメロン				メロン	だし:こんぶ さばぶし うめぶし	2.2 g	
20日 (木)	夏野菜の豚井	牛乳	ぶたにくとうふ	なんぶづきまい あわきび はつがげんまい あぶら さとう でんぶん	しょうが しらたき にんじん なら たまねぎ ながねぎ パプリカ ピーマン スズキキニ		639 kcal	☑ 新ごぼう 時期:4~6月  ☑ 佐藤錦(さくらんぼ) 産地:山形県 時期:6月 
	野菜の梅ごま和え			さとう しろごま	こまつな キャベツ もやし にんじん うめぼし	さけしお しょうゆ	27.6 g	
	呉汁		とうふ しろみそ あかみそ だいず	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん	だし:こんぶ さばぶし うめぶし	2.1 g	
	佐藤錦				さくらんぼ			
21日 (金)	クワージュージー	牛乳	ぶたにく	なんぶづきまい あぶら	しょうが にんじん ほししいたけ こねぎ		600 kcal	●6月23日 沖縄 慰霊の日 沖縄県の郷土料理を紹介しながら、子ども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。 ☑ 沖縄パイナップル 産地:沖縄県 時期:6~8月 
	ミヌダル		ぶたにく あかみそ	さとう くるねりごま	しょうが にんにく	しょうゆ しお みりん さけ うすくちしょうゆ	28.7 g	
	クープリチー		こんぶ あぶらあげ	いとこんにゃく さとう	にんじん		2.2 g	
	シブイ汁		とうふ	でんぶん	とうがん しょうが	だし:こんぶ さばぶし うめぶし		
	沖縄県産スナックパイン				パイナップル			
24日 (月)	雑穀ごはん	牛乳		なんぶづきまい あわきび はつがげんまい			634 kcal	☑ 梅・梅干し・梅ジュースなど 旬:5~7月 「梅仕事」の季節です☆ 
	鶏の塩唐揚げ		とりにく	でんぶん あぶら	にんにく しょうが	しお こしょう さけ しょうゆ いちみつ がらし こんぶ さばぶし	25.2 g	
	五目きんぴら			あぶら いとこんにゃく さとう	ごぼう にんじん		1.9 g	
	具だくさんみそ汁		とうふ しろみそ あかみそ	じゃがいも	だいこん こまつな ながねぎ			
25日 (火)	雑穀ごはん	牛乳		なんぶづきまい あわきび はつがげんまい			597 kcal	☑ 小玉すいか 産地:茨城・群馬県 時期:5月中旬~7月 
	車麩と豚肉の煮物		ぶたにく とうふ	あぶら くるまふ さとう でんぶん	しらたき にんじん ながねぎ いんげん	さけしお しょうゆ ゆかりこ	25.0 g	
	キャベツときゅうりの赤じそ和え				キャベツ きゅうり	だし:こんぶ さばぶし うめぶし	2.0 g	
	小玉すいか				こたますいか			
26日 (水)	茄子のミートソーススパゲティ	牛乳	ぶたひきにく こうやとうふ	スパゲティ オリーブオイル あぶら こむぎこ	にんにく しょうが セロリ なす たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト なす	しお ローリエ オレガノ ナツメグ オールスパイス こしょう あかワイン ちゅうのうソース すこしょう	598 kcal	☑ なす 時期:5~10月  ☑ スナックえんどう 時期:4~6月 
	じゃこと海藻のサラダ		わかめとさかのり ちりめんじゃこ	あぶら さとう しろごま	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		24.9 g	
	塩ゆでスナックえんどう				スナックエンドウ		1.5 g	
27日 (木)	雑穀ごはん	牛乳		なんぶづきまい あわきび はつがげんまい			605 kcal	☑ タカミメロン・マユカメロン 時期:5~8月 
	麻婆豆腐		ぶたひきにく あかみそ はちようみそ とうふ	あぶら さとう ねりごま でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ(みず)に ほししいたけ たまねぎ ながねぎ なら	トウバンジャン さけ しょうゆ しお す テンメンジャン コチジャン	25.2 g	
	えのきと小松菜の香味和え			ごまあぶら さとう	はくさい こまつな えのき たち にんじん にんにく	だし:こんぶ とりから とんこつ	1.9 g	
	旬の青肉メロン				メロン			
28日 (金)	親子丼	牛乳	とりにく たまご	なんぶづきまい さとう でんぶん あぶら	ほししいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	みりん しょうゆ さけしお	608 kcal	●基礎調味料・食料等 米(特別栽培/七分づき) :北海道産 ななつばし 発芽玄米:こしひかり 小麦粉:国産小麦 パン:国産小麦 油:米油 砂糖:三温糖 塩:粗塩 醤油:国産大豆(東京都製造) みそ:国産大豆(長野県製造)
	豆腐と蕪のすまし汁		とうふ わかめ	あられふ	にんじん かぶ ながねぎ		23.5 g	
	水無月		あずき	こめこ ずてんさいとう		だし:こんぶ さばぶし うめぶし	1.9 g	

*天候や価格高騰などの都合により、使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー等に関わる変更の場合は、ご連絡いたします。

*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。