

6月

よていにこんだてひょう

令和6年度

東久留米市立神宝小学校

日	曜日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。）			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				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		
3	月	麻婆なす丼	牛乳	七分づき米、サラダ油、砂糖、ごま油、でんぷん	豚肉、生揚げ、赤みそ	なす、しょうが、にんにく、なごねぎ、たけのこ水蒸、にんじん、干し椎茸	613 kcal	<p>～歯と口の健康週間～ 6月4日～10日 「ム(6)シ(4)」と読めることから、6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。 むし歯を初めとして、口の中の病気を予防し、歯を大切にしようという週間とされています。 歯の健康のためには、良くかんで食べる事が大切です。 食べ終わるのが早い人、かたい食べ物に苦手な人は、今のうちからよく噛んで食べることを意識して身に付けましょう！</p>
		小松菜とじゃこのナムル		白いりごま	ちりめんじゃこ	こまつな、もやし、なごねぎ、たまねぎ	24.9 g	
		つるりんポンチ		オレンジゼリー		ナタデココ、みかん(缶)、パイナップル		
4	火	ごはん	牛乳	七分づき米			558 kcal	
		いかの竜田揚げ		でんぷん、ひまわり油	いか	しょうが	25.7 g	
		ピリ辛肉じゃが		サラダ油、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	豚肉	にんじん、たまねぎ、いんげん		
		切り干し大根のごまあえ		砂糖、練りごま、白いりごま		切り干し大根、こまつな、キャベツ		
5	水	ブラックカレーライス	牛乳	七分づき米、サラダ油、バター、小麦粉	豚肉、ひじき	にんにく、しょうが、たまねぎ	621 kcal	
		チーズサラダ		油、砂糖	チーズ	だいこん、きゅうり、にんじん	21.4 g	
		メロン				メロン		
6	木	ガパオごはん	牛乳	七分づき米、サラダ油、砂糖	鶏肉、卵	たまねぎ、たけのこ水蒸、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	567 kcal	
		わかめスープ		ごま油	生わかめ、豆腐	なごねぎ、にんじん、えのきだけ	22.8 g	
		コーンサラダ		油、砂糖		キャベツ、ホールコーン、きゅうり、たまねぎ		
7	金	ガーリックフランス	牛乳	ソフトフランスパン、マーガリン		にんにく、パセリ	551 kcal	
		ボークビーンズ		油、じゃがいも、バター、小麦粉	豚肉、大豆	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリ、ピーマン、トマト缶、マッシュルーム	22.3 g	
		ツナサラダ			ツナ	キャベツ、ホールコーン、きゅうり、たまねぎ		
10	月	ごはん	牛乳	七分づき米			562 kcal	
		いわしのかば焼き		でん粉、油、砂糖	いわし	しょうが	25.7 g	
		じゃがいものみそ汁		じゃがいも	生わかめ、豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	なごねぎ、こまつな、えのきだけ		
		梅あえ				もやし、きゅうり、キャベツ、きざみ梅		
11	火	たらこスパゲッティ	牛乳	スパゲッティ、油、バター	たらこ、いか	にんにく、たまねぎ、えだまめ	605 kcal	
		キャベツサラダ		油、砂糖		キャベツ、こまつな、にんじん、ホールコーン、たまねぎ	27.1 g	
		ピーチケーキ		小麦粉、バター、砂糖	牛乳、卵	もも缶		
12	水	ブルコギ丼	牛乳	七分づき米、油、砂糖、春雨、でん粉、ごま、ごま油	豚肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、にら	588 kcal	
		トマトと卵のスープ		じゃがいも	豆腐、卵	トマト缶、キャベツ、かぶ、かぶの葉	22.1 g	
		小玉すいか				小玉すいか		
13	木	枝豆ピラフ	牛乳	七分づき米、サラダ油、バター	鶏肉	にんにく、たまねぎ、ホールコーン、えだまめ	633 kcal	
		レバーのアーモンドがらめ		でんぷん、ひまわり油、砂糖、アーモンド	豚レバー	しょうが	25.5 g	
		ポテトチャウダー		じゃがいも、コーンスターチ、バター	ベーコン、白いんげん豆、ビュレ、牛乳	たまねぎ、にんじん		
14	金	ごはん	牛乳	七分づき米			593 kcal	
		イナダの黒酢だれ		でんぷん、油、ごま油、砂糖	いなだ	しょうが、にんにく	24.9 g	
		生揚げのみそ汁		じゃがいも、こんにゃく	生揚げ、白みそ、赤みそ	なごねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん		
		こんぶあえ		砂糖	塩昆布	キャベツ、にんじん、きゅうり		

日	曜日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。）			エネルギー	ひとくちメモ
				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	たんぱく質	
18	火	キムムッチごはん	牛乳	七分つき米、ごま油、白いりごま	きざみのり	にんにく	581 kcal	18日 キムムッチごはん 韓国風ののりのふりかけです。にんにくやごまの風味がよく、ごはんが進みます。
		もうか鮫のにんにく焼き		もうかさめ	にんにく	27.3 g		
		中華コーンスープ		鶏肉、卵	ホールコーン、クリームコーン、なごねぎ、たけのこ、にんじん			
		パンサンスー		三温糖、春雨、サラダ油		きゅうり、キャベツ、たまねぎ		
19	水	ごはん	牛乳	七分つき米			604 kcal	21日 ミヌダル 23日は、戦争で亡くなった方を悼む「沖縄慰霊の日」です。それにちなんで、給食では沖縄の料理を取り入れました。ミヌダルは、豚のロース肉に黒ゴマのたれをまぶして蒸した料理です。
		厚揚げの甘辛煮		砂糖	鶏肉、生揚げ、うずらの卵	にんじん、たけのこ、干し椎茸、たまねぎ、チンゲン菜	25.4 g	
		きくらげの中華あえ		油、ごま油		きくらげ、キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ		
		冷凍みかん				冷凍みかん		
20	木	冷やしうどん	牛乳	うどん、砂糖	鶏肉、油揚げ	干し椎茸、にんじん、なごねぎ	591 kcal	
		きすの天ぷら		油、小麦粉	きす、卵		30.1 g	
		河内晩柑				河内晩柑		
21	金	シシジューシー	牛乳	七分つき米、油、砂糖	豚肉、糸昆布	しょうが、なごねぎ	604 kcal	
		ミヌダル		砂糖、ねりごま	豚肉、赤みそ	しょうが、にんにく	28.0 g	
		アーサ汁			あおさ、豆腐、白みそ、赤みそ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ		
		冷凍パイ				冷凍パイ		
24	月	発芽玄米ピラフ	牛乳	七分つき米、砂糖	ウインナー	たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム	589 kcal	24日 ファラフェル 中東で食べられている、豆やスパイスで作るコロッケのような料理です。給食ではひよこ豆を使って作ります。
		ファラフェル		じゃがいも、油、小麦粉、生パン粉、ドライパン粉、砂糖	ひよこ豆、卵	にんにく、たまねぎ	20.6 g	
		ジュリエヌスープ			豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな		
25	火	こぎつねごはん	牛乳	七分つき米、砂糖	油揚げ		575 kcal	
		ししゃもの青のり揚げ		でん粉、ひまわり油	ししゃも、青のり粉		22.8 g	
		けんちん汁		サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、ごま油	豆腐	ごぼう、だいこん、にんじん、なごねぎ		
		小松菜のおひたし				こまつな、もやし		
26	水	手作りメロンパン	牛乳	パン、プレミックス粉、グラニュー糖	卵、生クリーム	メロン	586 kcal	26日 手作りメロンパン クッキー生地にメロン果汁をまぜて、パンにのせてこんがり焼きます。
		ビーンズシチュー		サラダ油、じゃがいも、小麦粉	ベーコン、キドニービーンズ、いんげん豆	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	21.4 g	
		グリーンサラダ		砂糖		キャベツ、ホールコーン、きゅうり、たまねぎ		
27	木	ピピンバ	牛乳	七分つき米、サラダ油、砂糖、白いりごま、ごま油	卵、豚肉、赤みそ	しょうが、にんにく、ぜんまい、干し椎茸、ほうれんそう、大豆もやし	595 kcal	27日 さくらんぼ 国産のさくらんぼは旬が短く、食べられる時期が限られています。ぜひ給食でも味わってください。
		ちんげん菜スープ			鶏肉	チンゲン菜、たけのこ水煮、えのきたけ、なごねぎ	25.2 g	
		さくらんぼ				さくらんぼ		
28	金	ひじきごはん	(ブルーベリー)	七分つき米、サラダ油、砂糖	ひじき、鶏肉、大豆、油揚げ	にんじん、ごぼう、いんげん	580 kcal	
		さばのピリ辛焼き			さば	なごねぎ、しょうが	21.5 g	
		なめこのみそ汁			豆腐、白みそ、赤みそ	なめこ、なごねぎ、だいこん、こまつな		
		小玉すいか				小玉すいか		

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。ご了承ください。