

6月



こんだてひょう



東久留米市立第十小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量(中学当)	こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
2月	メキシカンライス		米, 押麦, 油	ウィンナー	たまねぎ, ビーマン	696 kcal	今月の給食目標は「手洗いをしっかりしよう」です。食中毒が発生しやすい時期です。衛生状況に気を付けて調理し安全な給食提供に努めます。
	ベイクドチーズポテト		油, じゃがいも	ベーコン, ピザチーズ	たまねぎ, マッシュルーム	22.8 g	
	コーンクリームスープ			鶏肉, ひよこまめ, いんげんまめ, 調理用牛乳, 生クリーム	たまねぎ, クリームコーン, ホールコーン, ドライバセリ	2.3 g	
3火	ごはん		米, 押麦			619 kcal	6月4日～10日は歯と口の健康週間です。4日はするめいかの入ったあえ物です。よくかんで食べましょう。
	はっちゃんどうふ人珍豆腐		油, 砂糖, でん粉, ごま油	豚肉, いか, えび, 豆腐, うずら卵	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, きくらげ, はくさい, チンゲン菜	24.0 g	
	バラバラあげ		じゃがいも, さつまいも, でん粉		むき枝豆	2.0 g	
	パンサンスー		春雨, 油, 砂糖		きゅうり, にんじん, もやし, たまねぎ		
4水	きんぴらごはん		米, 押麦, ごま油, 砂糖	豚肉	しょうが, ごぼう, にんじん	580 kcal	さっぱりした大根おろしソースがかかったくるめスパゲッティは給食の人気メニューです。
	きびなこのからあげ		でん粉, 油	きびなご	しょうが	22.5 g	
	だいこんのしる大根のみそ汁		こんにゃく	生揚げ, みそ	だいこん, ながねぎ, こまつな	1.7 g	
	かみかみあえ		砂糖	するめいか	きゅうり, もやし		
5木	くるめスパゲッティ		スパゲッティ, 油, 砂糖	ツナ, のり	だいこん, こまつな	654 kcal	じゃがいもとにんじんをすりおろし生地に入れたもちもち食感の蒸しパンは、給食室のSTEAMコンベクションオープンという機械で蒸して作ります。
	マセドアンサラダ		じゃがいも, 砂糖	ボークハム	きゅうり, にんじん, ホールコーン, たまねぎ	25.2 g	
	ピーチケーキ		小麦粉, 砂糖, 無塩バター	たまご	黄桃缶	2.0 g	
6金	ブルコギ丼		米, 油, 春雨, ごま, でん粉	豚肉	しょうが, にんにく, たまねぎ, 赤パプリカ, にら	591 kcal	梅の実がなり、梅雨に入る季節になりました。11日は二十四節気という季節の変わり目を表す暦で「入梅」です。田植えの日取りの目安になっています。梅が入ったごはんや旬のいわしをかは焼きにします。産卵前で脂がのったいわしは1年で一番おいしいと言われています。米の高値が続いています。今年のお米が豊作になりますように。
	きくらげのスープ			鶏肉, 豆腐	きくらげ, にんじん, はくさい, こまつな, ながねぎ	20.0 g	
	きりぼし切干ナムル		ごま油, 砂糖		切干大根, もやし, きゅうり	1.3 g	
9月	まーぼー麻婆めん		ラーメン, 砂糖, でん粉, ごま油	豚肉, 豆腐, みそ	にんにく, しょうが, しいたけ, たけのこ, にんじん, ながねぎ	610 kcal	梅の実がなり、梅雨に入る季節になりました。11日は二十四節気という季節の変わり目を表す暦で「入梅」です。田植えの日取りの目安になっています。梅が入ったごはんや旬のいわしをかは焼きにします。産卵前で脂がのったいわしは1年で一番おいしいと言われています。米の高値が続いています。今年のお米が豊作になりますように。
	ちゅうか中華サラダ		砂糖, ごま油		キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ	23.0 g	
	ポテトチーズ蒸しパン		小麦粉, バター, 砂糖, じゃがいも	たまご, 調理用牛乳, チーズ	にんじん	2.4 g	
10火	ぎつこ雑穀ごはん		米, あわ, 押麦, きび			582 kcal	梅の実がなり、梅雨に入る季節になりました。11日は二十四節気という季節の変わり目を表す暦で「入梅」です。田植えの日取りの目安になっています。梅が入ったごはんや旬のいわしをかは焼きにします。産卵前で脂がのったいわしは1年で一番おいしいと言われています。米の高値が続いています。今年のお米が豊作になりますように。
	じゃこ入り厚焼き卵		油, 砂糖	たまご, しらす干し	にんじん	25.1 g	
	こしね汁		こんにゃく	油揚げ, 豆腐	しいたけ, ながねぎ, ごぼう, にんじん	2.5 g	
	いとかなでん糸寒天のあえもの		砂糖	糸寒天, 茎わかめ	きゅうり, もやし		
11水	うめ梅ごはん		米		カリカリ梅	665 kcal	梅の実がなり、梅雨に入る季節になりました。11日は二十四節気という季節の変わり目を表す暦で「入梅」です。田植えの日取りの目安になっています。梅が入ったごはんや旬のいわしをかは焼きにします。産卵前で脂がのったいわしは1年で一番おいしいと言われています。米の高値が続いています。今年のお米が豊作になりますように。
	いわしのからあげ		でん粉, 油	いわし	しょうが	30.9 g	
	あつ厚あげの甘辛煮		砂糖	豚肉, 生揚げ	にんじん, たけのこ, しいたけ, たまねぎ, チンゲン菜	2.2 g	
	ごまあえ		ごま, 砂糖		こまつな, もやし		
12木	キムタクチャーハン		米, 押麦, ごま油	豚肉	にんにく, しょうが, ながねぎ, 白菜キムチ, たくあん	668 kcal	梅の実がなり、梅雨に入る季節になりました。11日は二十四節気という季節の変わり目を表す暦で「入梅」です。田植えの日取りの目安になっています。梅が入ったごはんや旬のいわしをかは焼きにします。産卵前で脂がのったいわしは1年で一番おいしいと言われています。米の高値が続いています。今年のお米が豊作になりますように。
	豚レバーのかりんあげ		でん粉, 油, 砂糖	豚レバー	しょうが	29.4 g	
	わかめスープ		ごま油	わかめ, 豆腐	たけのこ水煮, はくさい, にんじん, えのきたけ	1.8 g	
	くだものこだま果物(小玉すいか)				すいか		
13金	こうやどうふ高野豆腐のそぼろ丼		米, 油, 砂糖	鶏肉, 凍り豆腐	しょうが, にんじん, しいたけ	685 kcal	キムタクチャーハンにはその名のとおりキムチとたくあんが入っています。
	さばの文化干し			さばの文化干し		30.5 g	
	つぼん汁		こんにゃく	鶏肉, 豆腐	だいこん, にんじん, ながねぎ	2.9 g	
	かいそう海草あえ		砂糖	海草ミックス	きゅうり, キャベツ		

6月



東久留米市立第十小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量(中学年)	こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
16月	ゆかりごはん		米		ゆかり粉	626 kcal	タイピーエンは高級食材ツバメの巣の代わりに春雨を使ったスープで熊本県の郷土料理です。 チキンチキンごぼうは山口県の学校給食で誕生したメニューです。
	チキンチキンごぼう		でん粉, 油, 砂糖	鶏肉	ごぼう, むき枝豆	22.3 g	
	タイピーエン		春雨, ごま油	豚肉, うずら卵, 豆腐	にんじん, ながねぎ, にら, しいたけ, もやし	1.5 g	
17火	カレーライス		米, 押麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター	豚肉, いんげんまめ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん	626 kcal	手作りメロンパンには、本物のメロンが入っています。甘いメロン生地をパンに乗せて焼き上げます。
	だいこんサラダ		油, 砂糖		だいこん, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ	18.4 g	
	フルーツポンチ				みかん缶, もも缶, パインアップル缶, サイダーゼリー	1.4 g	
18水	手作りメロンパン		丸パン, グラニュー糖	たまご, 生クリーム	メロン	652 kcal	イナダは成長するにつれ名前が変わる出世魚です。ワカシ⇒イナダ⇒ハマチ⇒ブリと名前が変わります。冬が旬のぶりは脂がのっています。夏が旬のイナダはさっぱりとしていて暑い時期でもさっぱり食べる事ができます。
	ビーンズチャウダー		油, じゃがいも, バター, コーンスターチ	ベーコン, いんげん豆, ひよこまめ, いんげんまめ, 調理用牛乳	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, むき枝豆	24.9 g	
	フレンチサラダ		油, 砂糖		ホールコーン, キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	1.7 g	
19木	カラフルピラフ		米, 油	ベーコン	にんにく, 赤パプリカ, たまねぎ, むき枝豆, ホールコーン	606 kcal	6月23日は沖縄慰霊の日です。太平洋戦争が終わり80年が経ちます。世界各地で戦争や紛争がおき、多くの人が犠牲になっています。
	鯉のごまパン粉焼き		ごま, パン粉, 油	さけ		25.3 g	
	ジュリエンスープ		じゃがいも	豚肉	たまねぎ, にんじん, セロリー	1.9 g	
20金	ごはん	コーヒー牛乳	米			617 kcal	沖縄慰霊の日です。太平洋戦争が終わり80年が経ちます。世界各地で戦争や紛争がおき、多くの人が犠牲になっています。
	いなだの黒酢だれ		でん粉, 油, 砂糖	いなだ	しょうが, ながねぎ	27.5 g	
	豚汁		じゃがいも, こんにゃく	豚肉, 豆腐, みそ	ごぼう, だいこん, にんじん, ながねぎ	2.1 g	
	じゃこあえ		油, 砂糖	ちりめんじゃこ	こまつな, もやし	2.3 g	
23月	シシユウシイ		米, 押麦, ごま	豚肉, 糸昆布	しょうが, にんじん	585 kcal	沖縄慰霊の日です。太平洋戦争が終わり80年が経ちます。世界各地で戦争や紛争がおき、多くの人が犠牲になっています。
	沖縄風あじの南蛮づけ		でん粉, 油, 砂糖	あじ	シクアサー果汁, ながねぎ, にんじん	25.8 g	
	もずくスープ		でん粉, ごま油	もずく, 豆腐	たけのこ, とうがん, ながねぎ	2.9 g	
	くだものれいとう果物(冷凍パイ)				冷凍パイ		
24火	ごはん		米			549 kcal	沖縄の郷土料理を食べながら、平和のために大切なことは何か、考えてみましょう。
	魚のラタトゥイユ		でん粉, 油, 砂糖	マンダイ	黄パプリカ, なす, ズッキーニ, たまねぎ, トマト	14.6 g	
	ABCパスタスープ		油, ABCパスタ	ベーコン	キャベツ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム	1.6 g	
	くだものれいとう果物(小玉すいか)				すいか		
25水	すったて風うどん		うどん, ごま	鶏肉, 油揚げ, みそ	きゅうり, しいたけ, ながねぎ	486 kcal	トマトやズッキーニなど夏野菜が入ったラタトゥイユソースはフランス南部の郷土料理です。
	ちくわの磯辺あげ		小麦粉, 油	ちくわ, あおのり粉		24.5 g	
	あえもの		サラダこんにゃく, 砂糖		こまつな, だいこん, にんじん	1.9 g	
26木	なめし菜飯		米		広島菜	593 kcal	すったては埼玉県川島町の郷土料理です。ごまみそだれのつけ麺です。
	とりにく鶏肉のからあげ		でん粉, 油	鶏肉	にんにく, しょうが	25.7 g	
	わかめのみそ汁			冷凍わかめ, 豆腐, 油揚げ, みそ	だいこん, ながねぎ	2.0 g	
	ゆでとうもろこし				とうもろこし		
27金	クッパ		米, ごま油	豚肉, たまご	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, しいたけ, にら	624 kcal	市内の畑で栽培されているとうもろこしがどんどん大きく成長しています。地場のとうもろこしを給食で提供する予定です。
	魚のピリ辛ソース		ごま油, 砂糖	モウカザメ	しょうが, にんにく, ながねぎ	30.8 g	
	アーモンドサラダ		アーモンド, 油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	1.8 g	