



6月



こんだてひょう



東久留米市立小山小学校



日	献立名	牛乳	エネルギーのもとになる食品 しよくひん	からだ 体をつくるもとになる食品 しよくひん	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもとになる食品 しよくひん	献立メモ
2月	びちくまい 備蓄米ミートドリア		七分づき米, アルファ化米, サラダ油, 砂糖	豚肉, チーズ	にんにく, たまねぎ	 防災食のアルファ化米を使いミートドリアを作ります。
	クルトンサラダ		クルトン, サラダ油, 三温糖		キャベツ, きゅうり, コーン	
	あじさいゼリー		サイダーゼリー, ぶどうゼリー			
3火	ほうれん草チャーハン		七分づき米, 押麦, サラダ油, ごま油	豚肉	ながねぎ, ほうれんそう	お好み卵焼きは、卵焼きが苦手な児童でもソースがかるので食べやすいメニューです。
	この たまごや お好み卵焼き		サラダ油, マヨネーズ, 三温糖	豚肉, 卵, おかか, あおりの 	キャベツ, 万能ねぎ, 紅しょうが	
	春雨スープ		春雨, ごま油	鶏肉, 豆腐	たけのこ, にんじん, きくらげ, ながねぎ	
	果物(オレンジ)				オレンジ	
4水	こうや豆腐 高野豆腐のそぼろ丼		七分づき米, 押麦, サラダ油, 砂糖	鶏肉, 高野豆腐, 厚けずり節	しょうが, にんじん, 干し椎茸	のつべい汁は、郷土料理の一つで、根菜類を使ったしょうゆ味の煮物や汁のことを言います。
	さかな 魚のごまそ焼き		練りゴマ, 白ごま	赤魚, 白みそ	しょうが	
	のつべい汁		じゃがいも, こんにゃく, でん粉	豆腐, 厚けずり節	ごぼう, だいこん, にんじん, ながねぎ, ほんしめじ	
5木	ココア揚げパン		ミルクねじりパン, 油, 砂糖			ココア揚げパンは、ココアパウダーとミルクココアを混ぜ合わせ、揚げたパンにまぶします。
	チリコンカン		じゃがいも, サラダ油, 三温糖, 小麦粉	豚肉, レンズまめ, ひよこまめ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, にんにく	
	クラッカー入り 花野菜サラダ		クラッカー, サラダ油, 粒マスタード, 砂糖		きゅうり, キャベツ, ブロッコリー, コーン, たまねぎ	
6金	ご飯		七分づき米			 6月は歯と口の健康週間があります。よくかんで食べる献立を取り入れます。
	きびなごの青のり揚げ		でん粉, 油	きびなご, あおりの粉		
	肉豆腐		しらたき, サラダ油, 三温糖	豆腐, 豚肉, 厚けずり節	しょうが, たまねぎ, にんじん, いんげん, 干し椎茸	
	かみかみあえ		ごま油, サラダ油	するめイカ	きゅうり, もやし, たまねぎ	
9月	ブルコギ丼		七分づき米, 押麦, サラダ油, 春雨, 砂糖	豚肉, コチュジャン	にんにく, しょうが, たまねぎ, ほうれんそう, もやし, にんじん, にら, たけのこ	今月から毎月1回お茶の日をつくりました。この日は、牛乳の代わりにお茶を出します。今月は、19日のカレーの日に麦茶が登場します。
	お手軽ワンタンスープ		ワンタンの皮, ごま油	鶏肉	ながねぎ, にら, にんじん, きくらげ, こまつな	
	魚入り豆ナッツ		でん粉, 油, 三温糖, アーモンド	もうかめ, 大豆, ひよこまめ		
10火	じゃこ梅の香ばしいご飯		七分づき米, 押麦, 白いごま	ちりめんじゃこ	カリカリ梅	 入梅にちなんで梅の入ったご飯を作ります。おかずは人気のコロッケです。
	おかろコロッケ		サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, ドライパン粉, 米ぬか油	鶏肉	にんじん, たまねぎ	
	すまし汁			豆腐, 鶏肉, 厚けずり節	ながねぎ, だいこん, ほうれんそう	
	切り干し大根サラダ		サラダ油, 三温糖	ハム	切干し大根, きゅうり, キャベツ, たまねぎ	
11水	雑穀ピラフ		七分づき米, あわ, 赤米, 押麦, きび, サラダ油	ベーコン	にんにく, たまねぎ, にんじん	メルルーサは、深海魚です。あっさりしている味なので、どんな料理にも相性が良い魚です。
	魚のバーベキューソース		三温糖	メルルーサ	しょうが, にんにく, たまねぎ, レモン, ながねぎ	
	コーンチャウダー		サラダ油, じゃがいも, コーンスターチ	鶏肉, ひよこまめ, 調理用牛乳	マッシュルーム, にんじん, たまねぎ, コーン	
	果物(冷凍パイ)				パイナップル	
12木	ご飯		七分づき米			 小松菜入りつくねおろしソースかけは、市内の野菜レシピで登場したメニューで、野菜が苦手でも美味しく食べられる一品です。
	小松菜入つくね おろしソースかけ		サラダ油, ドライパン粉, 三温糖, でん粉	豚肉, 豆腐	たまねぎ, こまつな, しょうが, だいこん	
	豚汁		サラダ油, じゃがいも, こんにゃく	豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	ごぼう, にんじん, ながねぎ	
	ごまあえ		白ごま, 練りゴマ, 三温糖		ほうれんそう, にんじん, もやし	
13金	ツナライス		七分づき米, 押麦, サラダ油	ツナ, 鶏肉	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, ビーマン	タマタマトマピーチーズ焼きは名前の通り、夏野菜が入った卵焼きです。
	タマタマトマピーチーズ焼		サラダ油, マヨネーズ	豚肉, 卵, チーズ	たまねぎ, ほうれんそう, 赤ビーマン	
	ジュリエンスープ			ベーコン	キャベツ, たまねぎ, にんじん, こまつな	
	果物(小玉すいか)				小玉すいか	

日	献立名	牛乳	エネルギーのもとになる食品 しょくひん	からだ 体をつくるもとになる食品 しょくひん	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもとになる食品 しょくひん	献立メモ
16月	ばら天丼		七分づき米,小麦粉,三温糖	いか,えび 	ごぼう,にんじん,万能ねぎ	ばら天丼は天ぷらの具材がバラバラになっています。
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも	油揚げ,白みそ,赤みそ,煮干	ながねぎ,こまつな,えのきたけ	
	お浸し		サラダ油,三温糖,白ごま		ほうれんそう,キャベツ,コーン	
17火	枝豆コーンピラフ		七分づき米,押麦,サラダ油,オリーブ油	ウィンナー	にんにく,たまねぎ,枝豆,コーン,にんじん	さくらんぼは今が旬の果物です。国産のさくらんぼを使用予定です。
	魚のピザ焼き		オリーブ油	マンダイ,豚肉,チーズ	にんにく,たまねぎ,赤ピーマン,バジル	
	ABCパスタスープ		A B C パスタ	鶏肉,レンズまめ	たまねぎ,キャベツ,こまつな 	
	果物 (さくらんぼ) 				さくらんぼ	
18水	ジャージャー麺		蒸し中華めん,サラダ油,砂糖,でん粉,ごま油	豚肉,赤みそ	たけのこ水煮,干し椎茸,ながねぎ,にんじん,しょうが,にんにく	ジャージャー麺は、豚ひき肉とみじん切りにした野菜を炒めてテンメンジャンなどで味付けした肉みそを麺の上にのせて食べます。
	フライドポテト		じゃがいも,油			
	パンサンサー		春雨,サラダ油,ごま油,砂糖,白ごま	ハム	きゅうり,赤ピーマン,もやし,たまねぎ	
19木	ナン	むぎ茶	ナン			にぎすの南蛮漬は、にぎすを揚げてから南蛮だれをにかけていただきます。骨に気を付けてよく噛んで食べましょう。
	キーマカレー		じゃがいも,サラダ油,小麦粉,オリーブ油	豚肉,ひよこめ	たまねぎ,ごぼう,にんじん,ピーマン,マッシュルーム	
	海藻サラダ		サラダ油,砂糖	海藻ミックス,ウィンナー	きゅうり,キャベツ,たまねぎ	
	フルーツ白玉ポンチ		白玉団子,砂糖		パインアップル(缶),みかん(缶),もも(缶)	
20金	ご飯		七分づき米			さばのみそ煮は朝早くから大釜で調理員さんがコトコト煮てくれます。
	さばのみそ煮		三温糖	さば,赤みそ	しょうが	
	もずく汁			鶏肉,豆腐,もずく	えのきたけ,にんじん,万能ねぎ	
	青菜の土佐和え (小松菜)		三温糖		こまつな,もやし,コーン	
24火	キムチマーボー豆腐丼		七分づき米,押麦,サラダ油,三温糖,ごま油,でん粉	豚肉,押し豆腐,大豆,赤みそ	しょうが,にんにく,ながねぎ,たけのこ,にんじん,白菜キムチ,干し椎茸	にぎすの南蛮漬は、にぎすを揚げてから南蛮だれをにかけていただきます。骨に気を付けてよく噛んで食べましょう。
	にぎすの南蛮漬け		でん粉,油,砂糖	にぎす,あおのり粉	ながねぎ	
	こんにゃくあえ		サラダこんにゃく,ごま油,砂糖	ハム	きゅうり,チンゲン菜,たまねぎ	
25水	スパゲッティミートソース		スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油	豚肉,レンズまめ	にんじん,たまねぎ,にんにく,セロリー,マッシュルーム	今月は桃の缶詰を使ったアーモンドピーチケーキを作りました。トッピングのアーモンドの風味がアクセントになっています。
	ツナサラダ		サラダ油,砂糖	ツナ,生わかめ	水菜,きゅうり,キャベツ,たまねぎ	
	アーモンドピーチケーキ		小麦粉,三温糖,バター,アーモンド,サラダ油,粉砂糖	調理用牛乳,卵	黄桃(缶)	
26木	わかめご飯		七分づき米	わかめ		たらこポテトは、茹でたじゃが芋に、ガーリックの香るたらこを和えます。
	たらこポテト		じゃがいも,バター	たらこ	にんにく	
	高野豆腐のもちもち煮		サラダ油,こんにゃく,三温糖,でん粉,米ぬか油	鶏肉,厚けり節,凍り豆腐	たまねぎ,だいこん,にんじん,いんげん	
	果物 (冷凍みかん)				冷凍みかん	
27金	メキシカンライス	ジ ョ ア	七分づき米,押麦,オリーブ油,サラダ油	豚肉,ウィンナー	にんにく,しょうが,たまねぎ,赤ピーマン	エッグサモサは、茹で卵とじゃが芋を餃子の皮に包んで揚げます。調理員さんは1つ1つ丁寧に包んで揚げてくれます。
	エッグサモサ		ぎょうざの皮,じゃがいも,サラダ油,米ぬか油	ゆでたまご,豚肉	にんにく,たまねぎ	
	レモンドレッシングサラダ		サラダ油,三温糖	ツナ	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん,レモン,たまねぎ	
30月	高菜チャーハン		七分づき米,押麦,サラダ油	焼き豚,ちりめんじゃこ 	高菜漬,しょうが,にんにく,ながねぎ	レバーは、成長期に必要な栄養素が多く含まれています。今月は下味してから揚げてごちたれを絡めます。
	レバーのごまがらめ		でん粉,油,三温糖,白ごま	豚レバー	しょうが	
	中華スープ		しらたき,ごま油	鶏肉,豆腐	チンゲン菜,にんじん,きくらげ,ながねぎ	
	果物 (清見オレンジ) 				清見オレンジ	

※食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
また、栄養量は中学年（3・4年生）を基準にしています。

※サラダ等の野菜は全て加熱し、ドレッシングは教室で食べます。

【3・4年生】	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)	650	602
たんぱく質(g)	18~32	25.8