

6月 よてい にこんだてひょう

東久留米市立神宝・第六小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	ひとくちメモ	
1水	ご飯 	○	ほきのごまだれ 旬野菜の味噌汁 アーモンドあえ	七分づき米, でん粉, 砂糖, じゃがいも	油, 練りゴマ, アーモンドス, ティック	ホキ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	牛乳 ほうれんそう ごぼう, キャベツ, スナックえんどう, もやし	2日 ブラックカレーライス ミキサーにかけてピューレ状にしたひじきを入れた、真っ黒なカレーライスです。東久留米市内の小学校で大人気のメニューです。1年生は初めての味です。お楽しみに！ 
2木	ブラックカレーライス 	○	たこのサラダ メロン	七分づき米, 小麦粉	油, バター	豚ひき肉, たこ	干ひじき, 牛乳 にんじん にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, メロン	
3金	きんぴらご飯 	○	豆あじ唐揚げ 根菜のごま汁 かみかみあえ <small>市内産の ごまつな を使用</small>	七分づき米, 三温糖, でん粉, じゃがいも, こんにゃく	ごま油, 油, 白すりごま	豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ, するめい	牛乳, 豆あじ にんじん, こまつな しょうが, ごぼう, だいこん, れんこん, きゅうり, もやし	
6月	ご飯 	○	八珍豆腐 バンバンジーサラダ 冷凍パイ	七分づき米, 三温糖, でん粉	油, ごま油, 練りゴマ, 白すりごま	押し豆腐, 絹, 豚肉, いか, むきえび, うずら卵, 鶏肉	牛乳 にんじん, チンゲン菜, 赤ピーマン しょうが, にんにく, たけのこ, 水煮たまねぎ, 干し椎茸, きゅうり, もやし, ながねぎ, パイン	
7火	ガバオごはん 	○	わかめスープ カシューナッツサラダ <small>市内産の ごまつな を使用</small>	七分づき米, 砂糖	油, ごま油, カシューナッツ	鶏ひき肉, 卵, 豆腐, むきえび	牛乳, 生わかめ ピーマン, 赤ピーマン, にんじん たまねぎ, たけのこ, 水煮たまねぎ, 黄ピーマン, バジル, ながねぎ, えのきたけ, キャベツ, きゅうり	
8水	たらこスパゲッティ 	○	ツナサラダ ピーチケーキ	スパゲッティ, 砂糖, 小麦粉	オリーブ油, バター, 油, 無塩バター	たらこ, いか, ツナ, 卵	牛乳, 調理用牛乳 こまつな, にんじん にんにく, たまねぎ, むき枝豆, キャベツ, ホールコーン, もも缶	
9木	ご飯 	○	あじのごまケチャップソース きんぴら汁 ゆかりあえ	七分づき米, でん粉, 砂糖, じゃがいも, 糸こんにゃく	油, 白すりごま, 油	あじ, 豚肉, 油揚げ	牛乳 にんじん, ほうれんそう, ゆかり しょうが, ごぼう, ながねぎ, きゅうり, キャベツ	
10金	梅じゃこご飯 	○	肉豆腐 きくらげ中華あえ 冷凍みかん	七分づき米, しらたき	白いりごま, 油, ごま油	豚肉, 焼き豆腐	ちりめんじゃこ, 牛乳 にんじん カリカリ梅, しょうが, たまねぎ, 干し椎茸, ながねぎ, きくらげ, キャベツ, きゅうり, もやし, みかん	
13月	枝豆ピラフ 	シヨア	レバーのアーモンドがらめ パンプキンスープ バレンシアオレンジ	七分づき米, でん粉, 三温糖	バター, 油, アーモンド	鶏肉, 豚レバー, いんげん, まめピューレ	シヨア, 調理用牛乳, 生クリーム にんじん, かぼちゃ, パセリ にんにく, たまねぎ, むき枝豆, しょうが, バレンシアオレンジ	
14火	ご飯 	○	いかのたつたあげ ピリ辛肉じゃが きりぼし大根のごまあえ <small>市内産の ごまつな を使用</small>	七分づき米, でん粉, じゃがいも, 糸こんにゃく, 三温糖	油, 練りゴマ, 白いりごま	いか, 豚肉	牛乳 にんじん, いんげん, こまつな しょうが, たまねぎ, 干し大根, キャベツ	
15水	ビビンバ 	○	ちんげん菜スープ さくらんぼ	七分づき米, 三温糖	油, 白いりごま, ごま油	卵, 豚肉, 赤みそ, 鶏肉, 豆腐	牛乳 ほうれんそう, にんじん, チンゲン菜 しょうが, にんにく, 干し椎茸, だいず, もやし, たけのこ, 水煮たまねぎ, えのきたけ, さくらんぼ	

～歯と口の健康週間～
「ム(6)シ(4)」と読めることから、6月4日～10日は虫歯を予防し、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。そのため、給食では良くかんで食べられるような歯ごたえのある献立にしました(4日はお休みなため、3日に取り入れています)。



8日 ピーチケーキ
黄桃をたっぷり使ったケーキです。給食室で手作りします。



10日 梅じゃこご飯
翌日11日の入梅に合わせ、梅を使った献立にしました。入梅とは、暦の上での梅雨入りのことです。梅の実が色づき、梅雨にはいることを示します。カリカリ梅とちりめんじゃこをごはんに混ぜ合わせます。さっぱりとしていて、じめじめした季節でも食べやすいです



15日 ビビンバ
ビビンバは韓国料理のひとつです。本場ではビビンバではなく「ピムパブ」と言います。韓国語で「ピム」は「ませる」、「パブ」は「ごはん」という意味なので、ビビンバは具とごはんをよく混ぜながら食べる料理という意味です。

16 木	手作りメロンパン 	○ ビーンズシチュー コーンサラダ	丸パン、ブレミックス粉、グラニュー糖、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、バター	卵、ベーコン、キドニービーンズ、いんげんまめ、ビュレ	生クリーム、牛乳、調理用牛乳	にんじん、パセリ	メロン、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	16日 手作りメロンパン クッキー生地をメロン果汁をまぜて、パンにのせてこんがり焼きます。
17 金	こぎつねご飯 	○ きすの磯辺揚げ けんちん汁 小松菜のおひたし 市内産のこまつなを使用	七分づき米、砂糖、三温糖、小麦粉、じゃがいも、こんにゃく	白いりごま、油、ごま油	油揚げ、きす、豆腐	牛乳、あおのり	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ながねぎ、もやし	
20 月	ご飯  神宮小振替休業日	○ スコッチエッグ 豆と麦のスープ じゃこサラダ	七分づき米、小麦粉、ドライパン粉、砂糖、押し麦	油	ゆでたまご、豚ひき肉、卵、豚肉、いんげん豆	牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、かぶの葉、ほうれんそう	たまねぎ、ホールコーン、かぶ、キャベツ、きゅうり	22日 タコライス 沖縄県で生まれた料理です。ひき肉と野菜をいためてケチャップやソースで味つけをし、ごはんにのせます。さらに、トルティーヤチップスをイメージして、ワンタンの皮をカリカリに揚げたものを上からちらします。沖縄県で有名なサターアンダギーもデザートとして手作ります！
21 火	キムムッチご飯 	○ もうか鮫のにんにく焼き 中華コーンスープ バンサンスー	七分づき米、三温糖、春雨	ごま油、白いりごま、油	モウカザメ、鶏肉、卵	きざみのり、牛乳	にんじん	にんにく、ホールコーン、クリームコーン、ながねぎ、たけのこ、水煮、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	
22 水	タコライス 	○ もずくのスープ サターアンダギー	七分づき米、ワンタンの皮、小麦粉、砂糖、黒砂糖	油、バター	豚ひき肉、ひよこまめ、豆腐、卵	サイコロチーズ、牛乳、もずく	ピーマン、トマト缶	キャベツ、にんにく、たまねぎ、ながねぎ、えのき、たけのこ、水煮	
23 木	ご飯 	○ イナダの黒酢だれ 生揚げのみそ汁 こんぶあえ	七分づき米、でん粉、三温糖、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	油、ごま油	いなだ、生揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、塩昆布	にんじん	しょうが、にんにく、ながねぎ、ごぼう、だいこん、キャベツ、きゅうり	24日 梅風味ポテト せん切りにしたじゃがいもを油で揚げて、ゆかりをふりかけた料理です。さっぱりとしていて、むしろ暑い季節にもピッタリ！とっても簡単なので、ぜひご家庭でもお試しください！
24 金	ジャージャー麺 	○ こんにゃくの中華あえ 梅風味ポテト	中華めん(冷凍)、砂糖、でん粉、サラダこんにゃく、じゃがいも	油、ごま油、白すりごま	豚ひき肉、ポークハム	牛乳	にんじん、ゆかり	きゅうり、しょうが、にんにく、ながねぎ、たまねぎ、たけのこ、水煮、干し椎茸、キャベツ	
27 月	ひじきご飯 	○ さばのピリ辛焼き なめこのみそ汁 小玉すいか 市内産のこまつなを使用	七分づき米、三温糖、砂糖	油、白いりごま	鶏肉、大豆、油揚げ、さば、豆腐、白みそ、赤みそ	干ひじき、牛乳	にんじん、いんげん、こまつな	ごぼう、ながねぎ、しょうが、なめこ、だいこん、小玉すいか	
28 火	ガーリックフランス 	○ 豆乳ポトフ チーズサラダ 冷凍もも	ソフトフランスパン、じゃがいも、砂糖	ソフトマーガリン、油	豚肉、ポークウィンナー、いんげん豆、豆腐	牛乳、調理用牛乳、サイコロチーズ	にんじん	にんにく、たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、もも	29日 高野豆腐のもちもち煮 戻した高野豆腐に、片栗粉をまぶして油で揚げたあと、煮物に入れます。こうすることで、高野豆腐がもちもちと仕上がります！
29 水	ご飯 	○ こいわしの南蛮漬け 高野豆腐のもちもち煮 チンゲンサイごまサラダ	七分づき米、でん粉、砂糖、こんにゃく、じゃがいも、三温糖	油、白すりごま、練りゴマ、ごま油	凍り豆腐	牛乳、こいわし	にんじん、いんげん、チンゲン菜	ながねぎ、たまねぎ、もやし、きゅうり	
30 木	マーボー茄子丼 	○ 小松菜とじゃこのナムル つるりんポンチ 市内産のこまつなを使用	七分づき米、三温糖、でん粉	油、ごま油、白いりごま	豚ひき肉、生揚げ、赤みそ	牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、こまつな	なす、しょうが、にんにく、ながねぎ、たけのこ、水煮、干し椎茸、もやし、たまねぎ、ナタデココ、はちみつ、レモンゼリー、みかん缶、パイン缶	

※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。

3・4年生	国の基準	今月の平均
エネルギー (kcal)	650	610
たんぱく質 (g)	21.1~32.5	25.6

