

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、かたい食べ物が苦手な人は、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 | | |

5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人気のメニューです。
 1年生は初めての味ですね。お楽しみに！

10日
いわしのかば焼き
梅あえ
 10日の入梅に合わせて、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。また、この時期にとれるいわしは「入梅いわし」とよばれ、脂ののっておいしいです。

11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。

| 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ন | | | | 冷凍パイン | | |
| 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。