

6がつ きゅうしょくこんだてひょう



(20回)

令和7年度

東村山市立南台小学校

ひ づ け	よ う び	こんだて				おもなざいりょう				か い す う
		ごはん パン・めん	お か ず	のみ もの	デザート	ねつやちからになる (きいろのなかも)	からだをつくる (あかのなかも)	からだのちょうしをとる (みどりのなかも)	ちょうみりょう など	
2	月	きつね めし	おこのみやきふうたまごやき わかめサラダ	ぎゅう にゅう	 シューシー フルーツ	こめ むぎ あぶら エッグフリーマヨネーズ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご こなかつお ぶたにく あぶらあげ わかめ あおのり	にんじん しめじ しょうが キャベツ ベにしょうが こねぎ きゅうり もやし シューシーフルーツ	かつおぶし うすくちしょうゆ しお こしょう さけ しょうゆ ちゅうのうソース ウスターソース す	34
3	火	みそ ラーメン	しょうぶパンケーキ はるさめサラダ	ぎゅう にゅう		チャンボンめん さとう こむぎこ あぶら こめこ ごま ブルーベリージャム はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし えのきだけ ねぎ きゅうり だいこん	とりがら とんこつ セロリ しお こしょう しょうゆ ベーキングパウダー す	35
4	水	うめじゃこ わかごはん	<u>かみかみこんだて</u> やさいコロッケ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅう にゅう		こむぎこ パンこ こめ じゃがいも あぶら エッグフリーマヨネーズ さとう ねりごま ごま	ぎゅうにゅう わかめ しらす ポークハム	にんじん たまねぎ コーン えだまめ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり こまつな	さけ ゆかりこ しお す こしょう ちゅうのうソース ウスターソース しょうゆ	36
5	木	カレー ビーンズ ドック	<u>かみかみこんだて</u> ポテトのハニーサラダ トマトとたまごのスープ	ぎゅう にゅう	 れいとう みかん	コッペパン こむぎこ マーガリン あぶら じゃがいも はちみつ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう こなチーズ たまご だいす ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン トマト こまつな れいとうみかん	しお カレーこ しょうゆ ちゅうのうソース からし ケチャップ す こしょう とりがら セロリ バイリーフ	37
6	金	しょうが めし	いかのセサミソースかけ なまあげとりにくのにも	ぎゅう にゅう		こめ でんぶん こめこ あぶら ごま ねりごま さとう	ぎゅうにゅう いか とりにく なまあげ あぶらあげ	にんじん しょうが にんにく しめじ だけのこ ねぎ たまねぎ いんげん	かつおぶし うすくちしょうゆ しお さけ しょうゆ す	38
9	月	タコライス	<u>おきなわこんだて</u> イナムドゥチ	ぎゅう にゅう		おおむぎ こめ あぶら あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ピザチーズ かまぼこ ぶたにく なまあげ みそ だいす	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム あかピーマン きピーマン ホールトマト ねぎ	さけ ケチャップ チリソース ちゅうのうソース しょうゆ ウスターソース しお こしょう チリパウダー かつおぶし こんぶ みりん	39
10	火	くろざとう パン	ポテトのラザニア レンズまめのスープ	ぎゅう にゅう		くろざとうパン こむぎこ マカロニ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ピザチーズ ぶたにく とりにく レンズまめ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ キャベツ	あかワイン しろワイン しお こしょう ナツメグ しょうゆ ケチャップ ちゅうのうソース とりがら	40
11	水	げんまい ごはん	<u>にゅうばいこんだて</u> いわしのばいにくあげ やさいのごまだれあえ とうふとわかめのみそしる	ジョア (マス カット)		こめ はつがげんまい でんぶん さとう こま ねりごま あぶら	ジョア (マスカット) いわし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ばいにく にんじん もやし キャベツ こまつな たまねぎ	さけ しょうゆ みりん かつおぶし	41
12	木	カレー ピラフ	スパニッシュオムレツ ABCスープ	ぎゅう にゅう		マカロニ こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース ピーマン キャベツ こまつな	さけ しお こしょう カレーこ ケチャップ ウスターソース とりがら セロリ バイリーフ	42
13	金	ナシゴレン	<u>インドネシアこんだて</u> しろみざかなの サンバルソース ごまのガドガドふうサラダ	ぎゅう にゅう		こめ あぶら でんぶん こめこ さとう じゃがいも ごま ねりごま	ぎゅうにゅう えび メルルーサ ベーコン なまあげ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いんげん セロリ ホールトマト きピーマン あかピーマン ピーマン きゅうり	ナンプラー さけ カレーこ しお こしょう しょうゆ ケチャップ しろワイン す パブリカこ うすくちしょうゆ	43
16	月	きのこと トマト スパゲティ	ボンデケーショ ラビットサラダ	ぎゅう にゅう		スパゲティ あぶら しらたまこ こめこ さとう	ぎゅうにゅう ピザチーズ こなチーズ ぶたにく	にんにく セロリ にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ ピーマン もやし キャベツ きゅうり こまつな	しお こしょう ケチャップ す トマトピューレ ウスターソース あかワイン ベーキングパウダー	44
17	火	シーホー どうふ どん	きのことじゃこのサラダ	ぎゅう にゅう	 れいとう パイン アップル	むぎ こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく わかめ どうふ	にんにく しょうが だけのこ ホールトマト ねぎ にら にんじん だいこん もやし しめじ こまつな れいとうパインアップル	さけ トウバンジャン とりがら す しょうゆ しお うすくちしょうゆ	45
18	水	きりぼし だいこんの ヒビンバ	<u>かみかみこんだて</u> すいとん	ぎゅう にゅう		むぎ ちゅうりきこ こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく とりにく	にんにく きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう ねぎ	さけ トウバンジャン しょうゆ しお みりん かつおぶし こんぶ	46
19	木	にくじる つけ うどん (うどん・つけ)	たまねぎとちくわの かきあげ やさいのすみそあえ	ぎゅう にゅう		うどん こむぎこ さとう ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり みそ	たまねぎ ごぼう にんじん コーン キャベツ こまつな もやし	かつおぶし しょうゆ みりん さけ しお す	47
20	金	げんまい ごはん	<u>かんこくこんだて</u> キムムッチ ししゃもの にんにくふうみあげ チャプチェ	ぎゅう にゅう		こめ はつがげんまい でんぶん こめこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく のり	にんにく にんじん だけのこ もやし しめじ ねぎ	さけ しろワイン す しお こしょう うすくちしょうゆ トウバンジャン しょうゆ とうがらし	48
24	火	むぎ ごはん	ツナそぼろ ちくわのにしょくあげ こまつなのこうみあえ	ぎゅう にゅう		むぎ こむぎこ こめ ごま さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ツナ ちくわ あおのり	にんじん もやし こまつな ねぎ にんにく	さけ みりん しょうゆ	49
25	水	てづくり きなこ パン	<u>かみかみこんだて</u> ミネストローネ ミネラルたっぷりサラダ	ぎゅう にゅう		きょうりきこ マカロニ バター さとう ごま あぶら こなざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいす くきわかめ きなこ ウインナー	にんにく セロリ たまねぎ だいこん コーン ホールトマト ごぼう にんじん キャベツ きゅうり	ドライイースト しお とりがら こしょう ケチャップ す しょうゆ	50
26	木	ごまじゃこ チャーハン	<u>かみかみこんだて</u> スパイシーはるまき ごしょくきんぴら	ぎゅう にゅう		むぎ はるまきのか こむぎこ こめ ごま こまあぶら さとう あぶら はるさめ でんぶん こんにゃく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ いとかつお だいす ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう だけのこ いんげん	さけ しょうゆ カレーこ こしょう しお	51
27	金	カレー ライス	<u>かみかみこんだて</u> だいすのサラダ	ぎゅう にゅう	 こだま すいか	むぎ こむぎこ こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ねりごま エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ もやし こまつな こだますいか	カレーこ こしょう ウスターソース ケチャップ さけ ちゅうのうソース しょうゆ しお ガラムマサラ ターメリック す オールスパイス とりがら セロリ	52
30	月	のざわな ごはん	さわらの カレーマヨネーズやき わふうゆでやさい じゃがいものみそしる	のむ ヨー グルト		こめ あぶら ごま さとう じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	のむヨーグルト きこ ぶたにく わかめ みそ	のざわなづけ にんにく もやし キャベツ こまつな たまねぎ	さけ しお しょうゆ こしょう す かつおぶし カレーこ	53

6がつ きゅうしょくこんだてひょう
6月の給食目録
て
手をきれいに洗い、
み ととの
身なりを整えましょう

へいきんたいようか
平均栄養価

エネルギー 623kcal

たんぱく質 24.1g

よくかんで食べよう！

かみかみ献立

6月4日～10日

歯と口の健康週間

たくさん噛んで食事をする、消化吸収がよくなる
だけではなく、だ液もたくさん出るので、むし歯予防
にもなります。噛むことで顔の筋肉の運動や脳の刺激
にもなるので噛むことを意識して食事をしましょう。



※天候等の都合により、食材や献立が変更することがあります。予めご了承ください。

6月 かみかみ献立月間

3日(火) 菖蒲パンケーキ

5/31～6/15まで北山公園では菖蒲祭りが開催され菖蒲の花が見頃です。

給食では、焼いたパンケーキに菖蒲色のブルーベリーソースをかけていただきます。

9日(月) 沖縄献立

タコライスは、タコスの具材をご飯に乗せる沖縄発祥料理です。イナムドゥチは、沖縄風味噌汁です。

11日(水) いわしの梅肉揚げ 入梅献立

梅雨は、「梅の実が熟すころの雨」という意味もあり、梅干し作りを始める合図にもなるそうです。入梅に
合わせて、いわしの梅肉揚げを提供します。

13日(金) インドネシア献立

ナシゴレンは、インドネシア語で炒めたご飯という意味です。隠し味でナンプラーを使います。

20日(金) 韓国献立

キムムッチは、刻みのりを使ったピリ辛ふりかけです。