



# 6がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和6年

小平市立小平第一小学校

| 日   | こんだてめい                                  |     |  | ざいりょうめい   |  |   | エネルギー<br>(中学年) |
|-----|---|-----|--|---|--|---|----------------|
|     | 主食                                      | 飲み物 | おかず  | おもにエネルギーの<br>もとになる食べ物   | おもに体をつくる<br>もとになる食べ物                     | おもに体の調子を整える<br>もとになる食べ物   |                |
| 3月  | キムチラーメン                                 | 牛乳  | かわりサモサ<br>メロン                                  | 中華めん、油、ごま、<br>ぎょうざの皮、<br>じゃがいも、小麦粉                                    | 牛乳、豚肉、みそ、ツナ、<br>チーズ                      | にんにく、しょうが、もやし、はくさい<br>キムチ、にんじん、小松菜、長ねぎ、<br>たまねぎ、メロン   | 660 kcal       |
| 4火  | かみかみわかめごはん<br><b>歯と口の健康週間</b>           | 牛乳  | だいずとかえりのあげに<br>にくじゃが<br>かぶのみそしる                | 七分つき米、もちぎび、<br>たかきび、もちあわ、<br>でんぷん、さつまいも、油、<br>さとう、ごま、じゃがいも、<br>板こんにゃく | 牛乳、わかめ、大豆、かえり、<br>昆布、豚肉、高野豆腐、みそ          | たまねぎ、にんじん、さやいんげん、かぶ、<br>かぶ葉、えのきたけ、長ねぎ   | 634 kcal       |
| 5水  | チンジャオロースどん                              | 牛乳  | ちゅうかもやし<br>はるさめスープ                             | 七分つき米、油、さとう、<br>でんぷん、はるさめ   | 牛乳、豚肉、みそ、茎わかめ、<br>鶏肉、豆腐                  | たまねぎ、にんじん、たけのこ、<br>干しいたけ、ピーマン、しょうが、<br>もやし、長ねぎ、小松菜  | 620 kcal       |
| 6木  | チキンライス                                  | 牛乳  | さかなのハーブパンこやき<br>やさいスープ<br>あまなつ                 | 七分つき米、油、バター、<br>パン粉   | 牛乳、鶏肉、メルルーサ、<br>チーズ、ベーコン                 | にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、<br>キャベツ、しめじ、甘夏みかん  | 568 kcal       |
| 7金  | あげパン                                    | 牛乳  | マセドアンサラダ<br>キャベツととりにくのスープ                      | パン、さとう、ごま、油、<br>じゃがいも、スパゲッティ  | 牛乳、鶏肉                                    | にんじん、だいこん、きゅうり、ホール<br>コーン、たまねぎ、しょうが、にんにく、<br>キャベツ、もやし、干しいたけ、小松菜                                   | 577 kcal       |
| 11火 | もろこしごはん                                 | 牛乳  | とりにくのうめパンこやき<br>いなかじる<br>あじさいゼリー <b>入梅メニュー</b> | 七分つき米、もち米、パン粉、<br>板こんにゃく、じゃがいも、<br>油、さとう                              | 牛乳、昆布、鶏肉、卵、粉寒天、<br>カルピス                  | ホールコーン、梅干し、ごぼう、にんじん、<br>だいこん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜、<br>ぶどうジュース  | 581 kcal       |
| 12水 | むぎごはん                                   | 牛乳  | さわらのたつたあげ<br>じゃがいものきんぴら<br>さわにわん               | 七分つき米、押麦、でんぷん、<br>小麦粉、油、じゃがいも、<br>糸こんにゃく、さとう、ごま                       | 牛乳、さわら                                   | しょうが、にんじん、ごぼう、<br>さやえんどう、長ねぎ、小松菜、だいこん   | 623 kcal       |
| 13木 | しゃんはいやしそば<br><b>給食DE世界旅行<br/>中国</b>     | 牛乳  | バンバンジー<br>マーラーカオ                               | 中華めん、油、さとう、ごま、<br>ホットケーキミックス粉   | 牛乳、いか、えび、豚肉、<br>鶏肉、みそ、卵、豆乳               | にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、<br>干しいたけ、チンゲンサイ、きゅうり、<br>もやし   | 711 kcal       |
| 14金 | ホイコーロードッグ                               | 牛乳  | ビーフンとやさいのスープ<br>オレンジ                           | パン、油、でんぷん、ビーフン  | 牛乳、豚肉、チーズ、鶏肉                             | にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、<br>にんじん、もやし、小松菜、干しいたけ、<br>長ねぎ、オレンジ   | 522 kcal       |
| 17月 | キムたくごはん                                 | 牛乳  | とりにくのねぎソースかけ<br>あさづけ<br>ごもくじる                  | 七分つき米、油、<br>板こんにゃく、じゃがいも  | 牛乳、ベーコン、鶏肉、油揚げ                           | たくあん、はくさいキムチ、長ねぎ、<br>しょうが、きゅうり、だいこん、にんじん、<br>キャベツ、ごぼう、しめじ、小松菜                                     | 620 kcal       |
| 18火 | ごはん                                     | 牛乳  | ジャンボぎょうざの<br>あますあんかけ<br>やさいのナムル<br>すましじる       | 七分つき米、油、でんぷん、<br>ぎょうざの皮、小麦粉、<br>さとう、ごま                                | 牛乳、豚肉、なると、わかめ、<br>昆布                     | にんにく、しょうが、キャベツ、長ねぎ、<br>にら、小松菜、もやし、にんじん、<br>えのきたけ  | 633 kcal       |
| 19水 | ビビンバ                                    | 牛乳  | わかめスープ<br>ポテトチップス                              | 七分つき米、油、さとう、<br>ごま、じゃがいも  | 牛乳、豚肉、みそ、わかめ、<br>鶏肉、豆腐                   | ぜんまい、ほうれん草、にんじん、<br>だいずもやし、にんにく、たまねぎ、<br>万能ねぎ   | 652 kcal       |
| 20木 | なすとトマトのスパゲティ                            | 牛乳  | ゆでとうもろこし<br>やさいサラダ                             | スパゲティ、油、さとう   | 牛乳、豚肉、チーズ                                | なす、にんにく、しょうが、セロリ、<br>にんじん、たまねぎ、ホールのトマト、<br>パセリ、とうもろこし、キャベツ、<br>だいこん、きゅうり                          | 583 kcal       |
| 21金 | ししじゅうしい<br><b>沖縄の郷土料理</b>               | 牛乳  | やしししゃも<br>にんじんしりしり<br>イナムドゥチ                   | 七分つき米、油、さとう、<br>ごま、板こんにゃく   | 牛乳、豚肉、細切り昆布、<br>ししゃも、ツナ卵、<br>かまぼこ、生揚げ、みそ | にんじん、干しいたけ、<br>だいこん、小松菜   | 630 kcal       |
| 24月 | ハイナンチーフアン<br><b>給食DE世界旅行<br/>シンガポール</b> | 牛乳  | カヤトースト<br>ヨンタオフォー                              | 七分つき米、油、さとう、<br>食パン、でんぷん、バター、<br>米粉めん                                 | 牛乳、鶏肉、卵、ちくわ、<br>揚げボール、豆腐                 | にんにく、しょうが、たまねぎ、小松菜、<br>長ねぎ、レモン、赤ピーマン、もやし、<br>キャベツ、ほうれん草   | 593 kcal       |
| 25火 | ごはん                                     | 牛乳  | あじのなんばんづけ<br>ゆでやさい<br>みそしる                     | 七分つき米、でんぷん、<br>上新粉、油、さとう、<br>じゃがいも                                    | 牛乳、あじ、油揚げ、<br>わかめ、みそ                     | たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホール<br>コーン、ほうれん草、小松菜   | 594 kcal       |
| 26水 | こだいらかてうどん<br><b>小平の郷土料理</b>             | 牛乳  | てんぷら<br>みずようかん                                 | 生めん、さとう、さつまいも、<br>小麦粉、上新粉、油   | 牛乳、昆布、油揚げ、卵、粉寒天、<br>あずき                  | 長ねぎ、キャベツ、もやし、ほうれん草、<br>にんじん、かぼちゃ  | 699 kcal       |
| 27木 | いかピラフ                                   | 牛乳  | ジャーマンポテト<br>トマトとたまごのスープ                        | 七分つき米、油、でんぷん、<br>じゃがいも  | 牛乳、いか、わかめ、<br>ベーコン、卵                     | たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、<br>小松菜  | 581 kcal       |
| 28金 | こだいらなつやさい<br>カレー<br><b>小平夏野菜カレーの日</b>   | 牛乳  | えだまめサラダ<br>さくらんぼ                               | 七分つき米、じゃがいも、油、<br>小麦粉、バター、さとう   | 牛乳、鶏肉                                    | にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、<br>にんじん、なす、ピーマン、トマト、<br>かぼちゃ、ズッキーニ、さやいんげん、<br>えだまめ、ホールコーン、キャベツ、<br>きゅうり、さくらんぼ | 657 kcal       |

※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆ 4日(火)「かみかみわかめごはん」ほか…6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かみこたえのあるメニューを作ります。
- ☆ 11日(火)「鶏肉の梅パン粉焼き」「あじさいゼリー」…6月10日は「入梅」です。入梅にぴったりのメニューです。
- ☆ 13日(木)「上海焼きそば」「バンバンジー」「マーラーカオ」…おとなりの国、中国の料理を作ります。
- ☆ 21日(金)「ししじゅうしい」「人參しりしり」「イナムドゥチ」…6月23日は「沖縄慰霊の日」です。沖縄の郷土料理を作ります。
- ☆ 24日(月)「ハイナンチーフアン」「カヤトースト」「ヨンタオフォー」…シンガポールの料理を作ります。
- ☆ 26日(水)「こだいらかてうどん」…小平市の郷土料理を作ります。
- ☆ 28日(金)「小平夏野菜カレーの日」…小平市内全校で小平産の野菜を使った「小平夏野菜カレー」を作ります。

## 今月の給食目標「衛生に気を付けて食事をしよう！」

小平今産月野菜

じゃがいも・なす  
にんじん・きゅうり  
こまつな・たまねぎ  
にんにく・トマト  
かぼちゃ・ズッキーニ  
だいこん・キャベツ  
とうもろこし  
さやいんげん  
ズッキーニ  
はくさいキムチ