

# 令和8年度6月給食献立表



小平市立小平第一小学校

日	こんだてめい	の み も の	おもにからだを つくるもとになるたべもの	おもにエネルギーの もとになるたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるたべもの	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
1月	しゃんはいやきそば うめおかかサラダ マーラーカオ	ぎゅうにゅう	牛乳,いか,えび,豚肉, 鶏卵,無調整豆乳	中華めん,米サラダ油, 三温糖,ごま, ホットケーキミックス粉	にんじん,たまねぎ,キャベツ, たけのこ,干しいたけ,小松菜, きゅうり,だいこん,梅干し	696 kcal 30 g 3.0 g
2火	チキンライス さかなのハーブパンこやき たまごスープ	ぎゅうにゅう	牛乳,鶏肉,メルルーサ, 粉チーズ,木綿豆腐,鶏卵	七分つき米,米サラダ油, バター,パン粉, オリーブ油,てんぷん	にんじん,たまねぎ, ピーマン,にんにく,小松菜	598 kcal 29.7 g 2.0 g
3水	キムたくごはん とりにくのねぎソースかけ あさづけ ごもくじる	ぎゅうにゅう	牛乳,ベーコン, 鶏肉,油揚げ	七分つき米,米サラダ油, 純粋ごま油,板こんにやく, じゃがいも	たくあん,はくさいキムチ,長ねぎ, しょうが,きゅうり,だいこん, にんじん,キャベツ, ごぼう,しめじ,小松菜	639 kcal 25.3 g 3.2 g
4木	かみかみわかめごはん だいちとかえりのあげに にくじゃが かぶのみそしる	ぎゅうにゅう	牛乳,わかめ,大豆, かえり,昆布,豚肉, 高野豆腐,赤みそ,白みそ	七分つき米,もちきび, たかきび,もちあわ, てんぷん,さつまいも, 三温糖,ごま,じゃがいも, 板こんにやく,米サラダ油	たまねぎ,にんじん,さやいんげん, かぶ,かぶ葉,えのきたけ,長ねぎ	641 kcal 23.1 g 2.5 g
5金	あげパン マセドアンサラダ キャベツととりにくのスープ	ぎゅうにゅう	牛乳,鶏肉	パン,三温糖,じゃがいも, 米サラダ油,スパゲッティ, 純粋ごま油	にんじん,だいこん,きゅうり, 冷凍ホールコーン,たまねぎ, しょうが,にんにく,キャベツ,もやし, 生しいたけ,小松菜	555 kcal 20.8 g 2.2 g
8月	ホイコーロードッグ ビーフンとやさいのスープ さつまいものあめがらめ	ぎゅうにゅう	牛乳,豚肉, ピザチーズ,鶏肉	パン,米サラダ油, でんぷん,ビーフン, さつまいも,三温糖, はちみつ	にんにく,しょうが,キャベツ, たまねぎ,にんじん,もやし, 小松菜,生しいたけ,長ねぎ	603 kcal 24.6 g 2.8 g
9火	ごはん あじのなんばんづけ ゆでやさい みそしる	ぎゅうにゅう	牛乳,あじ,木綿豆腐, わかめ,赤みそ,白みそ	七分つき米,てんぷん, 上新粉,米サラダ油, 三温糖,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ, 冷凍ホールコーン, ほうれん草,小松菜	605 kcal 27.5 g 2.4 g
10水	チンジャオロースどん ちゅうかもやし はるさめスープ	ぎゅうにゅう	牛乳,豚肉,赤みそ, 茎わかめ,鶏肉, 木綿豆腐	七分つき米,米サラダ油, 三温糖,純粋ごま油, でんぷん,緑豆はるさめ	たまねぎ,にんじん,たけのこ, 生しいたけ,ピーマン,しょうが, もやし,長ねぎ,小松菜	627 kcal 30.2 g 3.1 g
11木	もろこしごはん とりにくのうめパンこやき いなかじる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう	牛乳,昆布,鶏肉, 鶏卵,粉寒天,カルピス	七分つき米,もち米, パン粉,板こんにやく, じゃがいも,米サラダ油, 上白糖	冷凍ホールコーン,梅干し,ごぼう, にんじん,だいこん,えのきたけ, 長ねぎ,小松菜,ぶどうジュース	578 kcal 21.7 g 2.3 g
12金	いかピラフ ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう	牛乳,いか,わかめ, ベーコン,鶏卵	七分つき米,米サラダ油, でんぷん,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,にんにく, トマト,小松菜	581 kcal 22.1 g 2.7 g

## おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ 歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

<p>食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>いろいろな食品を バランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>食べた後は 歯みがきをしましょう</p>
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

【今月の地場野菜】  
 にんじん だいこん ピーマン  
 かぶ かぶは さやいんげん  
 とうもろこし たまねぎ トマト  
 こまつな きゅうり きやべつ  
 じゃがいも はくさいキムチ  
 しいたけ にんにく なす  
 かぼちゃ ズッキーニ

16 火	ごはん ジャンボぎょうざの あまずあんかけ やさいのナムル / すましじる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,なると, わかめ,昆布	七分つき米,純粋ごま油, でんぷん,ぎょうざの皮, 小麦粉,三温糖, 米サラダ油,ごま	にんにく,しょうが,キャベツ, 長ねぎ,にら,小松菜, もやし,にんじん,えのきたけ	632 kcal 21.3 g 2.5 g
17 水	キムチラーメン かわりサモサ メロン	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,赤みそ, ツナレトルト,チーズ	中華めん,米サラダ油, 純粋ごま油,ごま, ぎょうざの皮,じゃがいも, 小麦粉	にんにく,しょうが,もやし, はくさいキムチ,にんじん,小松菜, 長ねぎ,たまねぎ,アンデスメロン	687 kcal 27.8 g 2.9 g
18 木	むぎごはん さわらのたつたあげ きんぴら さわにわん	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,さわら	七分つき米,押し麦, でんぷん,小麦粉, じゃがいも,米サラダ油, 板こんにやく,三温糖,ごま	しょうが,にんじん,ごぼう, さやえんどう,長ねぎ, 小松菜,だいこん	636 kcal 24.6 g 2.4 g
19 金	ツナトースト ポテトソテー やさいスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,ツナレトルト, ピザチーズ,ベーコン	パン,マヨネーズタイプ, じゃがいも,米サラダ油	たまねぎ,さやいんげん, にんじん,キャベツ,しめじ	572 kcal 23 g 2.9 g
22 月	こだいらかてうどん てんぷら オレンジ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,鶏肉,昆布, 油揚げ,鶏卵	生めん,三温糖, さつまいも,小麦粉, 上新粉,米サラダ油	長ねぎ,キャベツ,もやし, ほうれん草,にんじん, 西洋かぼちゃ,オレンジ	644 kcal 20.5 g 2.1 g
23 火	ししじゅうしい やしししゃも にんじんしりしり イナムドゥチ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">沖縄慰霊の日</span>	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,細切り昆布, ししゃも,ツナレトルト, 鶏卵,豚肉,かまぼこ, 木綿豆腐,白みそ	七分つき米,米サラダ油, 三温糖,ごま,板こんにやく	にんじん,干しいたけ, だいこん,小松菜	644 kcal 31.6 g 3.3 g
24 水	こだいらなつやさいカレー えだまめサラダ さくらんぼ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">小平夏野菜カレーの日</span>	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,鶏肉	七分つき米,じゃがいも, 米サラダ油,小麦粉, バター,三温糖	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ, にんじん,なす,ピーマン,トマト, 西洋かぼちゃ,ズッキーニ, さやいんげん,えだまめ, 冷凍ホールコーン,キャベツ, きゅうり,さくらんぼ	667 kcal 20.6 g 2.1 g
25 木	ビビンバ わかめスープ ポテトチップス	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,赤みそ, わかめ,鶏肉,木綿豆腐	七分つき米,三温糖,ごま, 純粋ごま油, じゃがいも,米サラダ油	ぜんまい,ほうれん草,にんじん, だいずもやし,にんにく, たまねぎ,万能ねぎ	661 kcal 29.9 g 2.6 g
26 金	ハイナンチーフアン カヤトースト ヨンタオファー	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,鶏肉,鶏卵,ちくわ, 揚げボール,木綿豆腐	七分つき米,米サラダ油, 純粋ごま油,上白糖, 食パン,でんぷん, バター,米粉めん	にんにく,しょうが,たまねぎ, 小松菜,長ねぎ,レモン, 赤ピーマン,もやし, キャベツ,ほうれん草	590 kcal 27.9 g 3.1 g
29 月	なすとトマトのスパゲティ ゆでとうもろこし やさいサラダ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,ピザチーズ	スパゲッティ, 米サラダ油,三温糖	なす,にんにく,しょうが,セロリ, にんじん,たまねぎ,ホールトマト, パセリ,とうもろこし,キャベツ, だいこん,きゅうり	567 kcal 23.6 g 2.5 g
30 火	シュガートースト チリコンカン レモンドレッシングサラダ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,大豆	パン,マーガリン,上白糖, じゃがいも,米サラダ油, 三温糖	にんにく,きゅうり,たまねぎ, にんじん,ピーマン, えだまめ,ホールトマト,パセリ, キャベツ,セロリ,冷凍ホールコーン, レモン,マッシュルーム水煮	575 kcal 24.6 g 2.6 g