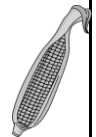


6月のこんだて

小平市立小平第十小学校

校長 山 縣 弘 典

令和7年度

日	曜日	しゅしょく	の み も の	おかず	おもな材料 さいりょう			エネルギー (kcal)、 たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	こんだてメモ
					おもに体をつくる からだ もとなる食品 しょくひん	おもにエネルギーの エネルギー もとなる食品 しょくひん	おもに体の調子を整える からだ もとなる食品 しょうじょう		
2	月	にんじん油揚げ ごはん		鮭の照り焼き 甘酢あえ みそかきたま汁	ぎゅうにゅう, あぶら あげ, さけ, とうふ, た まご, みそ	しちぶつきまい, あぶ ら, ごま, さとう	にんじん, キャベツ, もや し, きゅうり, ねぎ, えのき, こまつな	534 30.0 3.0	【食中毒予防につ いて】 給食室の衛生管理 ①つけない ②ふやさない ③やっつける 調理の前は、丁寧に 手を洗います。できる だけ、喫食前に仕上 げる。調理したものは、中心温度計を用 いて内部までしっかり りと火を通します。
3	火	サラダうどん		鶏肉とコーンの揚げ煮 冷凍みかん	ぎゅうにゅう, とり にく	れいとううどん, さと う, かたくりこ, じゃが いも, あぶら	もやし, キャベツ, きゅう り, にんじん, ホールコー ン, さやいんげん, にんに く, しょうが, ねぎ, れい とうみかん	551 19.2 2.5	【菌と口の 健康週間】 かみこたえのあるか えりにぼしのかき揚 げやするめいか入りの サラダを提供しま す。
4	水	かきあげ丼		かみかみサラダ わかめスープ 試食会	ぎゅうにゅう, かえり, するめ, くきわかめ, とりにく, なまわかめ	しちぶつきまい, こむ ぎこ, あぶら, さとう, ごまあぶら, はるさめ	にんじん, たまねぎ, ごぼ う, きゅうり, もやし, ホー ルコーン, ねぎ, チンゲン サイ	556 19.3 3.4	【小玉すいか】 みずみずしく甘みが ある小玉すいか。一 口サイズにカットして います。
5	木	中華丼		カレービーンズ 小玉すいか 	ぎゅうにゅう, ぶたに く, いか, うずらたま ご, だいず	しちぶつきまい, あぶ ら, かたくりこ, ごまあ ぶら, じゃがいも, あ ぶら	しょうが, にんにく, たま ねぎ, にんじん, きくらげ, たけのこ, チンゲンサイ, こだまスイカ	615 24.8 1.8	【ひよこ豆と 野菜のマリネ】 やわらかく戻したひ よこ豆と大根、きゅう り、にんじんをゆで、 手作りドレッシングを かけていただきます。
6	金	ガーリックトースト		ハンガリアシチュー ひよこ豆と野菜のマリネ	ぎゅうにゅう, ぶたに く, ひよこまめ	パン, バター, マーガ リン, あぶら, じゃがい も, こむぎこ, さとう	パセリ, にんにく, にん じん, たまねぎ, ホールマ ト, さやいんげん, だいこ ん, きゅうり	544 20.2 2.0	【金美果 (きんみか)】 みかんとキングマン ダリンをかけあわせ た柑橘類です。
9	月	マーボーなす丼		おひたし 金美果	ぎゅうにゅう, ぶたに く, とうふ, みそ, レン ズまめ	しちぶつきまい, あぶ ら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, たけのこ, ほし しいたけ, なす, こまつな, キャベツ, 金美果	555 19.6 1.8	【飛鳥汁】 もとは鶏肉と野菜を 牛乳とだし汁で煮た 料理です。今回は、 豚肉で作りました。
10	火	たきこみごはん		ししゃもの南蛮漬け 飛鳥汁	ぎゅうにゅう, とり にく, ししゃも, ぶたに く, なまあげ, ちようり ようぎゅうにゅう, み そ, みそ	しちぶつきまい, もち ごめ, あぶら, いとこ んにやく, かたくりこ, こむぎこ, あぶら, あ ぶら, さとう, じゃがい も	にんじん, ごぼう, ほし しいたけ, たまねぎ, パセ リ, だいこん, ねぎ, だい こんのは	561 23.3 3.1	【入梅】 梅の美が熟すること に梅雨に入るから、 入梅と言われています。 入梅にちなみ、梅 味の豆あじにしまし た。
11	水	麦ごはん		豆あじの梅あんかけ とりにくとこんにやくの味噌煮	ぎゅうにゅう, あじ, と りにく, とうふ, みそ	しちぶつきまい, おし おぎ, こむぎこ, かた くりこ, あぶら, さとう, こんにやく	うめぼし, しょうが, に んじん, だいこん, ねぎ, ほ しいたけ, さやいんげ ん	545 23.4 1.9	【とうもろこし】 加藤農園さんにとれ たてのとうもろこしを 届けていただき、2年 生が皮むきをします。
12	木	セルフ ミートチリサンド		夏野菜のポトフ とうもろこし かわむき 	ぎゅうにゅう, レンズ まめ, ぶたにく, ペー コン, ウィンナー, 白 いんげんまめ	パン, あぶら, さとう, かたくりこ, じゃがい も	たまねぎ, ホールコーン, ピーマン, セロリ, にん じん, キャベツ, ズッキー ニ, さやいんげん, とうも ろこし	572 26.0 2.5	【大豆とかえりの揚 げ煮】 かえりは、ちりめん じゃこの少し成長し たものです。
13	金	白ごまタンタン つけうどん		大豆とかえりの揚げ煮	ぎゅうにゅう, とり にく, やきちくわ, みそ, だいず, かえり	れいとううどん, あぶ ら, ねりごま, ごま, か たくりこ, じゃがいも, あぶら, さとう	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, キャ ベツ, こまつな	580 27.3 2.4	【ケロケロあげパン】 うぐいすきなこの揚 げパンです。うすき どり色のきなこを 使っています。
17	火	ケロケロあげパン		ポークビーンズ キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう, うぐい すきな粉, ペーコン, ぶたにく, だいず	コッパパン, あぶら, グ ラニューとう, さとう, あぶら, じゃがいも	にんにく, セロリ, たまね ぎ, にんじん, さやいんげ ん, キャベツ, きゅうり	616 25.0 3.6	

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

日	曜日	しゅしょく	の み も の	おかず	おもな材料 お も な 材 料			エネルギー (kcal)、 たんぱく質 (g)、 食塩相当量 (g)	こんだてメモ
					おもに体をつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品		
18	水	シンガポールチキン ライス		ヨンタオフ じゃがバター メロン	ぎゅうにゅう, とり く, あげボール, し ろやきちくわ	しちぶつきまい, あぶ ら, さとう, ごまあぶ ら, 米粉めん, じゃが いも, バター	にんにく, たまねぎ, に んじん, しょうが, あか ピーマン, もやし, キ ャベツ, こまつな, レ モン, メロン	578 23.3 3.5	【シンガポール料理】 ヨンタオフはシンガ ポールおでんともい われる料理です。魚 のすりみ団子が入っ ています。
19	木	ご飯		さばの七味焼き 小平野菜のおかかあえ 豚汁	ぎゅうにゅう, さば, おかか削り節, ぶた にく, あぶらあげ, と うふ, みそ	しちぶつきまい, ご ま, さとう, あぶら, こ んにやく, じゃがいも	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, だいこん, き ゅうり, ごぼう, にん じん, こまつな	584 27.9 2.5	【食育月間】 19日の食育の日に あわせて、和食献立 になっています。和え 物は、地場産の野菜 を使った「おかかあ え」を作ります。
20	金	ごはん		たこと豚肉とじゃがいもの揚げ 華風漬け	ぎゅうにゅう, だい ず, ぶたにく, たこ, う ずらたまご	しちぶつきまい, こめ こ, じゃがいも, あぶ ら, さとう, ごまあぶ ら	しょうが, ピーマン, に んじん, だいこん, き ゅうり	554 21.6 1.4	【夏至の献立】 大阪近郊では、夏至 から11日目の半夏 生になるとこの料 理を食べ、豊作を祈 願します。
23	月	小松菜ピザトースト		ガーリックポテト 豆腐とレタスのスープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう, ポーク ハム, ピザチーズ, ぶたにく, とうふ	パン, あぶら, じゃが いも	たまねぎ, ホールトマト, こまつな, にんにく, ピ ーマン, あかピーマン, し ょうが, にんじん, レ タス, ホールコーン, れ いとうみかん	523 23.2 2.1	【冷凍みかん】 つめたくてあまい冷 凍みかん。最近で は、あまりみかけま せんが、夏の給食デ ザートの定番です。
24	火	じゃこごまごはん		いかの竜田揚げ ひとしおきゅうり かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう, ちりめ んじゃこ, いか, い か, なまあげ, みそ	しちぶつきまい, ご ま, こめこ, あぶら	しょうが, きゅうり, だい こん, かぼちゃ, しめ じ, たまねぎ, こまつ な	544 26.6 2.1	【ひとしおきゅうり】 さっとボイルしたき ゅうりに塩をふります。
25	水	キムチチャーハン		いわしのバーベキューソース サーラータン	ぎゅうにゅう, ぶたに く, いわし, とりにく, とうふ, たまご	しちぶつきまい, あぶ ら, ごまあぶら, こむ ぎこ, かたくりこ, さ とう	にんにく, しょうが, ねぎ, はくさいキムチ, にら, りんご, にんじん, たま ねぎ, ほししいたけ, こ まつな	659 28.5 3.8	【サーラータン】 漢字では酸辣湯と書 きます。酸辣のある スープです。蒸し暑 い季節におすすめで す。
26	木	小平夏野菜カレー		キャベツときゅうりのサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう, ぶたに く, プレーンヨーグル ト	しちぶつきまい, あぶ ら, じゃがいも, こむ ぎこ, さとう	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, かぼちゃ, さやいんげ ん, ホールトマト, キ ャベツ, きゅうり, り んご缶, パイナップル 缶, みかん缶	666 18.6 1.9	【小平夏野菜カレー】 市内統一夏野菜カ レーの日です。小平 市産の玉葱、にん じん、なす、ピーマ ン、かぼちゃ、さや いんげんを使いま す。
27	金	ジャージャーめん		かぼちゃの開口笑 枝豆	ぎゅうにゅう, ぶたに く, みそ, ハ丁テンメ ンジャン, ちようりよ うぎゅうにゅう	チャンポンめん, あぶ ら, ごまあぶら, さ とう, かたくりこ, こ むぎこ, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, たけのこ, に んじん, ほししいたけ, きゅうり, かぼちゃ, え だまめ	654 26.3 2.8	【かぼちゃの開口笑】 蒸してつぶしたかぼ ちゃをねりこんで開 口笑(中国の揚げ菓 子)を作ります。
30	月	ゆかりごはん		肉豆腐 小平野菜の和風サラダ 冷凍りんご	ぎゅうにゅう, ぶたに く, とうふ, おかか削 り	しちぶつきまい, ご ま, あぶら, さとう, ご まあぶら	ゆかり, ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, た まねぎ, しめじ, こまつ な, きゅうり, アスパ ラガス, キャベツ, 冷 凍りんご	582 23.4 2.1	【小平野菜の和風サ ラダ】 小平産のきゅうりや にんじん、アスパラ ガスをサラダにしま す。

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※栄養価は、日本食品標準成分表八訂を用いて算出されています。