



6がつのきゅうしょくこんだてひょう



小平市立小平第十三小学校

令和5年

日	こんだてめい		ざいりょうめい			エネルギー ちゅうがくねん (中学年)	
	主食 しゅしょく	飲み物 のみ 飲 もの	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物	おもに体をつくる もとになる食べ物		おもに体の調子を整える もとになる食べ物
1木	ごもくうどん 小平の郷土料理	牛乳	うめおかかサラダ ごだいらゆでまんじゅう	生うどん、油、さとう、 小麦粉、白玉粉	牛乳、豚肉、油揚げ、 おかけずり節、 あずき(乾)	にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ、 ブロッコリー、キャベツ、もやし、梅干し	619 kcal
2金	かみかみわかめごはん 歯と口の衛生週間	牛乳	さかなのむぎみそやき だいちとかえりのあげに さわにわん	七分つき米、もちぎ、油、 たかきび、もちあわ、ごま、 さとう、おし麦、でんぷん、 じゃがいも、こんにやく	牛乳、炊込みわかめ、 メルルーサ、赤みそ、 大豆、かえり、昆布、ぶた肉	ごぼう、にんじん、だいこん、 たけのこ水蒸、さやいんげん	657 kcal
5月	いかピラフ	牛乳	ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ	七分つき米、油、でんぷん、 じゃがいも	牛乳、いか、炊込みわかめ、 ベーコン、たまご	玉葱、にんじん、にんにく、トマト、 こまつな	588 kcal
6火	ごはん	牛乳	あじフライ ゆでやさしい かとうさんのはだけのみそしる	七分つき米、小麦粉、 パン粉、油、こんにやく、 じゃがいも	牛乳、あじ、白みそ、 赤みそ	キャベツ、にんじん、冷凍ホールコーン、 玉葱、だいこん、かぶ、こまつな、かぶ葉	601 kcal
7水	みそラーメン	牛乳	かわりサモサ ミニトマト	蒸中華麺、油、ごま油、 ごま、餃子の皮、 じゃがいも、小麦粉	牛乳、豚肉、赤みそ、 ツナ、チーズ	にんにく、しょうが、もやし、こまつな、 長ねぎ、冷凍ホールコーン、玉葱、 ミニトマト	677 kcal
8木	チンジャオロースーどん	牛乳	ちゅうかもやし はるさめスープ	七分つき米、油、さとう、 ごま油、でんぷん、 はるさめ	牛乳、豚肉、赤みそ、 くさわかめ、鶏肉、豆腐	玉葱、にんじん、たけのこ水蒸、 干し椎茸、ピーマン、しょうが、もやし、 長ねぎ、こまつな	621 kcal
9金	あげパン	牛乳	キャベツとにくだんごのスープ フルーツポンチ	パン、油、さとう、でんぷん、 はるさめ、ごま油、 みかんゼリー	牛乳、豚肉	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、 干し椎茸、こまつな、白桃缶、黄桃缶、 りんご缶	562 kcal
10土	ぶたバラチャーハン	牛乳	かくれんぼやさいはるまき もずくスープ	七分つき米、油、ごま、 ごま油、さとう、でんぷん、 春巻きの皮、小麦粉	牛乳、豚肉、なると、ツナ、 かまぼこ、もずく、 干しほたて貝柱	にんにく、にんじん、玉葱、長ねぎ、 しょうが、キャベツ、切干だいこん、 もやし、チンゲンツアイ	683 kcal
13火	じゃこベーなめし	牛乳	とりにくのうめパンこやき いなかじる あじさいゼリー	七分つき米、油、ごま油、 パン粉、こんにやく、 じゃがいも、さとう	牛乳、ベーコン、 ちりめんじゃこ、鶏肉、 たまご、粉寒天、カルピス	にんにく、こまつな、梅干し、ごぼう、 にんじん、だいこん、えのきたけ、 長ねぎ、ぶどうジュース	626 kcal
14水	ハニーコッペ	牛乳	だいこんのクリームシチュー ひじきサラダ	パン、はちみつ、バター、 油、じゃがいも、小麦粉、 ごま油、さとう	牛乳、鶏肉、生クリーム、 干ひじき	セロリー、玉葱、にんじん、だいこん、 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、 冷凍ホールコーン	596 kcal
15木	なすとトマトの スパゲティ	牛乳	ごぼうのかりかりサラダ かとうさんのむしどうもろこし	スパゲッティ、油、さとう	牛乳、豚肉、粉チーズ	なす、にんにく、しょうが、切りこぼろ、 にんじん、玉葱、ダイストマトパセリ、 トマトペースト、冷凍ホールコーン、 きゅうり、もやし、どうもろこし	595 kcal
16金	キムタクごはん	牛乳	とりにくのねぎソースかけ きゅうりのひとしお ごもくじる	七分つき米、油、ごま、 ごま油、こんにやく、 じゃがいも	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ	白菜キムチ、たくあん、長ねぎ、こまつな、 しょうが、きゅうり、ごぼう、にんじん、 だいこん、しめじ	614 kcal
19月	ごはん	牛乳	しろみさかなのマヨネーズやき ごもくきんぴら よしのじり	七分つき米、パン粉、 油、こんにやく、さとう、 でんぷん、うどん(乾)、麩	牛乳、メルルーサ、鶏肉、 粉チーズ、さつま揚げ、 油揚げ、かまぼこ、昆布	玉葱、生マッシュルーム、にんじん、 ごぼう、れんこん、さやいんげん、 こまつな、長ねぎ、根みつば	585 kcal
20火	やきカレーパン	牛乳	グリーンポテト トマトスープ メロン	パン、油、でんぷん、 小麦粉、パン粉、 じゃがいも、油、マカロニ	牛乳、豚肉、ベーコン	にんじん、玉葱、トマト、こまつな、 メロン	633 kcal
21水	ごはん	牛乳	おからコロッケ ゆでキャベツ だいこんのみそしる	七分つき米、じゃがいも、 油、小麦粉、パン粉	牛乳、おから、豚肉、 乾燥カットわかめ、 赤みそ、白みそ	にんじん、玉葱、キャベツ、だいこん、 こまつな、長ねぎ	626 kcal
22木	ごだいらかてうどん 小平の郷土料理	牛乳	ちくわとかぼちゃのてんぷら みずようかん	生うどん、さとう、小麦粉、 上新粉、油	牛乳、鶏肉、昆布、さば、 焼き竹輪、たまご、 粉寒天、あずき(し)	長ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、 にんじん、かぼちゃ	604 kcal
23金	ししじゅうしい 沖縄の郷土料理	牛乳	やきししゃも にんじんしりしり イナムドッチ	七分つき米、油、さとう、 ごま、こんにやく	牛乳、豚肉、昆布、 ししゃも、ツナ、たまご、 かまぼこ、生揚げ、白みそ	にんじん、だいこん、干し椎茸、こまつな	645 kcal
26月	ぶたにくともやしの ピリからごはん	牛乳	かわさとさんのえだまめ とうふだんごスープ	七分つき米、さとう、 ごま油、ごま、白玉粉	牛乳、豚肉、豆腐	にんにく、もやし、こまつな、長ねぎ、 えだまめ、玉葱、干し椎茸、にんじん	675 kcal
27火	きなことうにゅう トースト	牛乳	ベジタブルシチュー ツナサラダ	パン、さとう、油、 じゃがいも、マカロニ、 小麦粉、バター	牛乳、きな粉、豆乳、鶏肉、 粉チーズ、生クリーム、 ツナ	玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、 キャベツ、こまつな、きゅうり、 冷凍ホールコーン	595 kcal
28水	あんかけやきそば 給食DE世界旅行④ ちゅうごく	牛乳	バンバンジーサラダ マラーカオ	蒸中華麺、油、さとう、 ごま油、でんぷん、ごま、 小麦粉、はちみつ	牛乳、いか、豚肉、 すずら卵水蒸、鶏肉、 赤みそ、たまご	にんじん、玉葱、干し椎茸、たけのこ水蒸、 もやし、卵水蒸、きゅうり、 キャベツ	625 kcal
29木	ごだいらなつやさいかレー 小平夏野菜カレーの日	牛乳	オニドリサラダ ごだいらさんブルーベリー	七分つき米、じゃがいも、 油、小麦粉、バター、さとう	牛乳、豚肉	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、 にんじん、かぼちゃ、なす、スッキーニ、 ピーマン、ゆいんげん、トマト、キャベツ、 きゅうり、冷凍ホールコーン、ブルーベリー	621 kcal
30金	なごしごはん 6月30日の行事食	牛乳	きょうふうみぞしる みなづき	七分つき米、おし麦、 もちあわ、もちぢぎ、黒米、 上新粉、小麦粉、油、さとう、 じゃがいも、麩	牛乳、いか、たまご、 白みそ、西京みそ、 あずき(乾)	玉葱、赤ピーマン、スッキーニ、にんじん、 オクラ、しょうが、レモン、だいこん、 長ねぎ、根みつば	651 kcal

※ 日本食品標準成分表2020年版(八訂)で栄養価計算しています。 ※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆1日(木)「小平ゆでまんじゅう」…小平の郷土料理「ゆでまんじゅう」を作ります。
- ☆2日(金)「かみかみわかめごはん」ほか…6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。かみごたえのあるメニューを作ります。
- ☆6日(火)「加藤さんの畑のみそ汁」…市内農家の加藤さんの畑でとれた玉葱、人参、大根、じゃがいも、かぶ、かぶ葉、小松菜を使って作ります。新メニューです!
- ☆10日(土)「食品ロス削減給食⑤」…人参の皮やキャベツの芯を使って、「かくれんぼ野菜春巻き」を作ります。新メニューです!
- ☆13日(火)「鶏肉の梅パン粉焼き」「あじさいゼリー」…6月11日は「入梅」です。梅干しを使った料理、あじさい色のゼリーを作ります。
- ☆15日(木)「加藤さんの蒸しどうもろこし」…市内の加藤さんの畑で収穫したどうもろこしを使います。2年1組の児童が皮むきをします。
- ☆19日(月)「白身魚のマヨネーズ焼き」「吉野汁」…どちらも新メニューです!「吉野汁」は奈良県吉野地方の郷土料理です。
- ☆21日(水)「食品ロス削減給食⑥」…おからを使ってコロッケを作ります。新メニューです!
- ☆22日(木)「小平かてうどん」…小平の郷土料理「かてうどん」を作ります。「水ようかん」は給食室で手作りします。
- ☆23日(金)「ししじゅうしい」「人参しりしり」「イナムドッチ」…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。
- ☆26日(月)「川里さんの枝豆」…小平市内の川里さんの畑で収穫した枝豆を使います。3年1組の児童が枝豆もぎをします。
- ☆27日(火)「ベジタブルシチュー」…小平産の野菜をたっぷり使ったシチューを作ります。新メニューです!
- ☆28日(水)「給食DE世界旅行④」…今月は「中国料理」です。「マラーカオ」は中国の蒸しパンです。
- ☆29日(木)「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。
- ☆30日(金)「夏越ごはん」「水無月」…6月30日の行事食「夏越ごはん」「水無月」を作ります。「夏越ごはん」は新メニューです!

小平今月
産野の
菜

えだまめ・トマト
ブロッコリー・なす
じゃがいも・ピーマン
にんじん・かぼちゃ
きゅうり・こまつな
たまねぎ・スッキーニ
どうもろこし・にんにく
だいこん・ブルーベリー
キャベツ・ミニトマト
セロリー・いんげん
さやいんげん
かぶ・かぶ葉