



# 6がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和6年

小平市立小平第十三小学校

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)
	しゅく 主食	ののみ 飲食物	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	
3月	ふっかつクッパ	牛乳	カリカリあぶらあげのサラダ ふっかつクラッカーDE アップルパイ	アルファ化米,ごま油, さとう,白ごま,でんぷん, 油,クラッカー,バター	牛乳,豚肉,たまご, 油揚げ	しょうが,にんにく,たけのこ水蒸, にんじん,白菜キムチ,長ねぎ,にら, 干し椎茸,ほうれんそう,きゅうり, キャベツ,玉葱,りんご,レモン	645 kcal
4火	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 だいずとかえりのあげに さわにわん	七分つき米,こんにやく,油, アルファ化米,もちきび,さとう, たかきび,もちあわ,白ごま, でんぷん,じゃがいも,おし麦	牛乳,わかめ,メルルーサ, 赤みそ,大豆,かえり, 昆布,豚肉	ごぼう,にんじん,だいこん, たけのこ水蒸,さやいんげん	660 kcal
5水	きなことうにゅう トースト	牛乳	バナナプルシチュー 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,豚肉, 粉チーズ,生クリーム	玉葱,にんじん,こまつな, マッシュルーム(水蒸),キャベツ, きゅうり,冷凍ホールコーン	645 kcal
6木	ごもくうどん うめのひ	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, おかけすり節, 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
7金	じゃこベーなめし にゅうばい(10日)	牛乳	とりにくのうめパンこやき ミニトマト いなかじる あじさいゼリー	七分つき米, アルファ化米,油, ごま油,パン粉,さとう, こんにやく,じゃがいも	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, ミニトマト,ごぼう,にんじん, だいこん,えのきだけ,長ねぎ, ぶどうジュース	637 kcal
11火	チンジャオロースどん	牛乳	ちゅうかもやし はるさめスープ	七分つき米,でんぷん, アルファ化米,油, さとう,ごま油,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	623 kcal
12水	ごはん	牛乳	さかなのふっかつクラッカーあげ ごもくきんぴら よしのじる	七分つき米,こんにやく, アルファ化米,小麦粉, クラッカー,油,でんぷん, さとう,うどん(乾),麩	牛乳,メルルーサ,豆乳, さつま揚げ,油揚げ, かまぼこ,鶏肉,昆布	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	670 kcal
13木	なすとトマトの スパゲティ	牛乳	サウビカンサラダ かとうさんの むしとうもろこし	スパゲッティ,油, さとう,じゃがいも	牛乳,豚肉,粉チーズ	なす,にんにく,しょうが,セロリー, にんじん,玉葱,ダイストマト, トマトペースト,パセリ,キャベツ, 冷凍ホールコーン,とうもろこし	620 kcal
14金	ごはん	牛乳	あじフライ ゆでやさしい かとうさんのほたけのみぞしる	七分つき米,じゃがいも, アルファ化米,小麦粉, パン粉,油,こんにやく	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, とうもろこし,こまつな	609 kcal
17月	ごだいらかてうどん 小平の郷土料理	牛乳	ちくわとスッキ二のてんぷら 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,竹輪, たまご,粉寒天,こしあん	長ねぎ,キャベツ,もやし,こまつな, にんじん,スッキ二	606 kcal
18火	キムたくごはん	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,こんにやく, アルファ化米,油,白ごま, ごま油,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	617 kcal
19水	てづくり かくれんぼカレーパン	牛乳	キャベツのスープ パレンシアオレンジ	小麦粉,さとう,油, パン粉	牛乳,豆乳,豚肉, ベーコン	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱, ダイストマト,キャベツ,セロリー, パセリ,パレンシアオレンジ	618 kcal
20木	ごはん	牛乳	おからコロッケ ゆでキャベツ ミニトマト だいこんのみぞしる	七分つき米, アルファ化米,パン粉, じゃがいも,油,小麦粉	牛乳,おから,豚肉, 乾燥わかめ,赤みそ, 白みそ	にんじん,玉葱,キャベツ,ミニトマト, だいこん,こまつな,長ねぎ	633 kcal
21金	しじゅうしい 沖縄の郷土料理	牛乳	やきししやも にんじんしりしり イナムドゥチ	七分つき米,こんにやく, アルファ化米,油, さとう,白ごま	牛乳,豚肉,ししやも, ツナ,たまご,かまぼこ, 昆布,生揚げ,白みそ	にんじん,だいこん,干し椎茸, こまつな	647 kcal
24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 とうふだんこスープ	七分つき米, アルファ化米,さとう, ごま油,白ごま,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	676 kcal
25火	あんかけやきそば 給食DE世界旅行③ ちゅうごく	牛乳	バンバンジーサラダ マーラーカオ	蒸中華麺,油,さとう, ごま油,でんぷん, 白ごま,小麦粉,ちみつ	牛乳,いか,豚肉, なると,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, チンゲンツァイ,きゅうり,キャベツ	613 kcal
26水	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,もちきび,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,スッキ二, 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
27木	あげパン	牛乳	キャベツとにくだんごのスープ ごだいらさんブルーベリーの フルーツポンチ	パン,油,さとう,ごま油, でんぷん,はるさめ, ナタデココ	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,みかんゼリー,ブルーベリー	627 kcal
28金	ごだいらなつやさいカレー 小平夏野菜カレーの日	牛乳	オンドレサラダ メロン	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,スッキ二, ピーマン,モロッコいんげん,トマト, キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,メロン	643 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。

- ☆ 3日(月)「食品ロス削減給食⑨」…防災備蓄食品のアルファ化米で作る「クッパ」、クラッカーで作る「アップルパイ」を作ります。どちらも新メニューです!
- ☆ 4日(火)「かみかみわかめごはん」ほか…6月4日~10日は「歯と口の衛生週間」です。かみかみのあるメニューを作ります。
- ☆ 6日(木)「梅おかかサラダ」「小平ゆでまんじゅう」…6月6日「梅の日」に合わせて「梅おかかサラダ」を作ります。「ゆでまんじゅう」は小平の郷土料理です。
- ☆ 7日(金)「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。梅干しを使った料理、あじさいゼリーを作ります。
- ☆ 12日(水)「食品ロス削減給食⑩」「吉野汁」…防災備蓄食品のクラッカーを使って鶏肉のフライを作ります。「吉野汁」は奈良県吉野地方の郷土料理です。
- ☆ 13日(木)「加藤さんの蒸しとうもろこし」…市内の加藤さんの畑で収穫したと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。
- ☆ 14日(金)「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、とうもろこし、小松菜を使って作ります。
- ☆ 17日(月)「小平かてうどん」ほか…小平の郷土料理「かてうどん」を作ります。「スッキ二のてんぷら」は新メニューです!
- ☆ 19日(水)「食品ロス削減給食⑪」…人参の皮やキャベツの芯を使って、「手作りカレーパン」を作ります。新メニューです!
- ☆ 20日(木)「食品ロス削減給食⑫」…おからを使ってコロッケを作ります。
- ☆ 21日(金)「しじゅうしい」「人参しりしり」「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)「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。
- ☆ 25日(火)「給食DE世界旅行③」…今月は「中国料理」です。「マーラーカオ」は中国の蒸しパンです。
- ☆ 26日(水)「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。
- ☆ 27日(木)「小平産ブルーベリーのフルーツポンチ」…旬の小平産ブルーベリーを使ったフルーツポンチです。新メニューです!
- ☆ 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。



小平今月の野菜

えだまめ・トマト・なす  
はくさいキムチ・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  
スッキ二・とうもろこし  
にんにく・だいこん・キャベツ  
ブルーベリー・ミニトマト  
さやいんげん・かぶ・かすは  
だいこん・キャベツ  
モロッコいんげん