



# 6がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和8年

小平市立小平第十三小学校

食品ロス削減  
食品ロス削減

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
	主食 主 食	飲み物 飲 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	
1月	てづくり かくれんぼカレーパン	牛乳	キャベツのスープ メロン	さとう、油、小麦粉、パン粉	牛乳、無調整豆乳、豚肉、 ベーコン	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、 ホールトマト、キャベツ、セロリー、 パセリ、アンデスメロン	610 kcal 22.2 g 2.1 g
2火	ごはん	牛乳	おからコロッケ ミニトマト 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、 乾燥わかめ、油揚げ、 赤みそ、白みそ	にんじん、玉葱、ミニトマト、大根、 こまつな、長ねぎ	657 kcal 23.1 g 2.6 g
3水	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、油、白ごま、 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、つぼ漬け、長ねぎ、こまつな、 しょうが、きゅうり、ごぼう、にんじん、 大根、しめじ	622 kcal 25.9 g 2.9 g
4木	かみかみわかめごはん 歯と口の衛生週間	牛乳	さかのみぎみそやき だいずとかえりのあげに さわにわん	七分つき米、もちきび、押し麦、 たかきび、もちあわ、てんぷら、 白ごま、さとう、じゃがいも、 油、こんにやく	牛乳、たきこみわかめ、 メルルーサ、赤みそ、大豆、 かえり煮干し、昆布、豚肉	ごぼう、にんじん、大根、たけのこ水煮、 さやえんどう	648 kcal 31.7 g 3.3 g
5金	ごもくうどん うめの日(6日)	牛乳	うめおかかサラダ こだいりやゆでまんじゅう	うどん、油、さとう、小麦粉、 白玉粉	牛乳、豚肉、油揚げ、 おかかかけすり節、あずき	にんじん、大根、しめじ、長ねぎ、 ブロッコリー、キャベツ、もやし、梅干	611 kcal 24.7 g 2.7 g
8月	ビビンバ	牛乳	わかめスープ かとうさんのおしょうもろこし	七分つき米、油、さとう、 白ごま、ごま油	牛乳、豚肉、赤みそ、 乾燥わかめ、鶏肉、豆腐	ぜんまい水煮、ほうれんそう、にんじん、 もやし、にんにく、長ねぎ、とうもろこし	672 kcal 26.6 g 2.5 g
9火	ごはん	牛乳	しろみざかなのマヨネーズやき ごもくきんぴら よしのじる	七分つき米、干しうどん、 ノンエッグマヨネーズ、 パン粉、油、こんにやく、 さとう、てんぷら、麩	牛乳、メルルーサ、鶏肉、 粉チーズ、さつまあげ、 油揚げ、かまぼこ、昆布	玉葱、生マッシュルーム、ごぼう、 れんこん、にんじん、さやいんげん、 こまつな、長ねぎ、根みつば	592 kcal 28.5 g 2.8 g
10水	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	食パン、さとう、油、 じゃがいも、マカロニ、 小麦粉、バター	牛乳、きなこ、無調整豆乳、 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、 鶏肉、粉チーズ、 冷凍ホールコーン	643 kcal 26.9 g 2.7 g
11木	じゃこベーなめし にゅうばい	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、ごぼう、 にんじん、大根、えのきたけ、長ねぎ、 ぶどうジュース	607 kcal 26.2 g 2.7 g
12金	こだいりかてうどん 小平の郷土料理	牛乳	ちくわとスッキニーのてんぷら みずようかん	うどん、さとう、小麦粉、 上新粉、油	牛乳、鶏肉、昆布、 焼きちくわ、たまご、 粉寒天、あずき(こし)	長ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、 にんじん、スッキニー	596 kcal 27.1 g 2.8 g
16火	ごはん	牛乳	あじフライ ゆでやさしい こだいりやさしいのみそしる	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、大根、とうもろこし、こまつな	612 kcal 26.2 g 2.5 g
17水	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	コッパン、油、さとう、 てんぷら、春雨、ごま油、 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	631 kcal 20.5 g 2.4 g
18木	こうやどうふの そぼろごはん	牛乳	あまからじゃがいも かきたまじる	七分つき米、油、さとう、 じゃがいも、てんぷら	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 なると、たまご、昆布	にんじん、干し椎茸、長ねぎ、玉葱、 えのきたけ、こまつな	641 kcal 27.4 g 2.4 g
19金	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、てんぷら、春雨	牛乳、豚肉、赤みそ、 荳わかめ、鶏肉、豆腐	玉葱、にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、 ピーマン、しょうが、もやし、長ねぎ、 こまつな	621 kcal 29.5 g 3.4 g
22月	ミートソーストースト	牛乳	ホワイトシチュー やさしいサラダ	コッパン、油、小麦粉、 じゃがいも、マカロニ、 バター、さとう	牛乳、豚肉、粉チーズ、 鶏肉、生クリーム	にんにく、玉葱、にんじん、 マッシュルーム水煮、ホールトマト、 パセリ、セロリー、キャベツ、きゅうり	633 kcal 26.6 g 3.0 g
23火	ししじゅうし 沖縄の郷土料理	牛乳	やしきしゃも にんじんしりしり イナムドッチ	七分つき米、油、さとう、 白ごま、こんにやく	牛乳、豚肉、昆布、ししゃも、 ツナ、たまご、豚肉、 かまぼこ、生揚げ、白みそ	にんじん、大根、干し椎茸、こまつな	644 kcal 27.9 g 3.6 g
24水	なすとトマトの スパゲティ	牛乳	ごまドレッシングサラダ さかいさんのやきとうもろこし	スパゲティ、油、さとう、 白ごま	牛乳、豚肉、粉チーズ、 乾燥わかめ	なす、にんにく、しょうが、セロリー、 にんじん、玉葱、ホールトマト、パセリ、 トマトペースト、キャベツ、きゅうり、 冷凍ホールコーン、とうもろこし	629 kcal 26.7 g 2.9 g
25木	こだいりなつやさいカレー 小平夏野菜カレーの日	牛乳	オニドレサラダ バレンシアオレンジ	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、スッキニー、 ピーマン、さやいんげん、トマト、ズッキーナ、 きゅうり、冷凍ホールコーン、パセリ、オリーブオイル	638 kcal 19.4 g 1.8 g
26金	ぶたにくともやしの ピリからごはん	牛乳	こだいりさんえだまめ とうふだんごスープ	七分つき米、さとう、 ごま油、白ごま、白玉粉	牛乳、豚肉、豆腐	にんにく、だいずもやし、こまつな、 長ねぎ、えだまめ、玉葱、干し椎茸、 にんじん	648 kcal 23.0 g 2.7 g
29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、てんぷら、 じゃがいも	牛乳、いか、 たきこみわかめ、 ベーコン、たまご	玉葱、にんじん、にんにく、トマト、 こまつな	580 kcal 22.2 g 3.5 g
30火	なごしごはん 6月30日の行事食	牛乳	きょうふうのみそしる みなづき	七分つき米、押し麦、 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、小麦粉	牛乳、いか、たまご、 白みそ、西京みそ、あずき	玉葱、赤ピーマン、スッキニー、にんじん、 オクラ、しょうが、レモン、大根、長ねぎ、 根みつば	657 kcal 22.4 g 2.0 g

※ 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(月)「食品ロス削減給食⑨」…人参の皮やキャベツの芯を使って、「手作りかくれんぼカレーパン」を作ります。パン生地は粉から練って作ります。
- ☆ 2日(火)「食品ロス削減給食⑩」…おからを使ってコロッケを作ります。
- ☆ 4日(木)「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。
- ☆ 5日(金)「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。
- ☆ 8日(月)「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。
- ☆ 9日(火)「吉野汁」…「吉野汁」は奈良県吉野地方の郷土料理です。
- ☆ 11日(木)「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。
- ☆ 12日(金)「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。小平産のスッキニー二を使ってたぶらを作ります。
- ☆ 16日(火)「小平野菜のみそ汁」…市内の畑でとれた玉葱、にんじん、大根、じゃがいも、とうもろこし、小松菜を使って作ります。
- ☆ 23日(火)「ししじゅうし」「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。
- ☆ 24日(水)「酒井さんの焼きとうもろこし」…市内の酒井さんの畑で収穫したとうもろこしを使います。2年2組の児童が皮むきをします。
- ☆ 25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。
- ☆ 26日(金)「小平産枝豆」…小平市内の畑で収穫した枝豆を使います。3年2組の児童が枝豆もぎをします。
- ☆ 30日(火)「夏越ごはん」「水無月」…6月30日の行事食として「夏越ごはん」「水無月」を作ります。



小平今産月野の菜

ミニトマト・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・あかピーマン  
きゅうり・さやいんげん  
たまねぎ・スッキニー  
とうもろこし・にんにく  
えだまめ・かぼちゃ  
だいこん・キャベツ  
こまつな・オクラ  
さやえんどう