



# 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4年

| 日   | こんだてめい                  |                    |                                    | ざいりょうめい   |  |  | エネルギー<br>ちゅうがくねん<br>(中学年) |
|-----|-------------------------|--------------------|------------------------------------|---|--|--|---------------------------|
|     | しゅじょく<br>主食             | のみ<br>飲<br>もの<br>物 | おかず                                | おもにエネルギーの<br>もとになる食べもの                                    | おもに体をつくる<br>もとになる食べもの                        | おもにからだの調子を整える<br>もとになる食べもの   |                           |
| 1水  | きなこ<br>とうにゅうトースト        | 牛乳                 | コロコロウインナーのシチュー<br>ツナサラダ            | パン,三温糖,<br>じゃがいも,油,小麦粉                                    | 牛乳,きな粉,無調整豆乳,<br>ウインナー,ツナ                    | にんじん,玉葱,ホールトマト,<br>キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン  | 594 kcal                  |
| 2木  | みそラーメン                  | 牛乳                 | かわりサモサ<br>ミニトマト                    | 中華麺,油,ごま油,<br>ごま,じゃがいも,<br>小麦粉                            | 牛乳,豚肉,赤みそ,ツナ,<br>チーズ                         | にんにく,しょうが,もやし,こまつな,<br>長ねぎ,冷凍ホールコーン,玉葱,<br>ミニトマト   | 677 kcal                  |
| 3金  | かみかみわかめごはん              | 牛乳                 | たまごやき<br>だいずとかえりのあげに<br>さわにわん      | 七分つき米もちぎひ,<br>たかきび,もちあわ,油,<br>ごま,さとう,でんぷん,<br>じゃがいも,こんにゃく | 牛乳,炊込みわかめ,<br>たまご,大豆,かえり,<br>一分切り昆布          | クリームコーン,万能ねぎ,ごぼう,<br>にんじん,だいこん,だけのこ水煮,<br>さやえんどう   | 646 kcal                  |
| 6月  | ごもくうどん                  | 牛乳                 | うめおかかサラダ<br>こだいらゆでまんじゅう            | 生うどん,油,さとう,<br>小麦粉,白玉粉                                    | 牛乳,豚肉,油揚げ,<br>おかかけずり節,<br>あずき(乾)             | にんじん,だいこん,しめじ,長ねぎ,<br>ブロッコリー,キャベツ,もやし,<br>梅干し  | 619 kcal                  |
| 7火  | いかピラフ                   | 牛乳                 | ジャーマンポテト<br>トマトとたまごのスープ            | 七分つき米,油,<br>でんぷん,じゃがいも                                    | 牛乳,いか,<br>炊込みわかめ,ベーコン,<br>たまご                | 玉葱,にんじん,にんにく,トマト,<br>こまつな  | 588 kcal                  |
| 8水  | スロッピージョー                | 牛乳                 | ポトフ<br>タビオカフルーツポンチ                 | パン,油,小麦粉,さとう,<br>じゃがいも,<br>みかんゼリー,タビオカ                    | 牛乳,豚肉,ウインナー,<br>鶏肉                           | にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,<br>マッシュルーム(水煮),ホールトマト,<br>パセリ,かぶ,白桃缶,黄桃缶,りんご缶                           | 598 kcal                  |
| 9木  | ごはん                     | 牛乳                 | さかなのあられあげ<br>ごもくきんぴら<br>すましじる      | 七分つき米,小麦粉,<br>あられ,油,こんにゃく,<br>さとう                         | 牛乳,あかうお,<br>さつま揚げ,なると,<br>わかめ                | にんじん,ごぼう,れんこん,<br>さやいんげん,こまつな,えのきだけ,<br>長ねぎ  | 629 kcal                  |
| 10金 | ターメリックライスの<br>クリームソースかけ | 牛乳                 | かくれんぼドレッシングサラダ<br>メロン              | 七分つき米,油,バター,<br>小麦粉,生クリーム,<br>さとう                         | 牛乳,鶏肉,むきえび                                   | にんにく,玉葱,生マッシュルーム,<br>にんじん,冷凍ホールコーン,きゅうり,<br>冷凍グリーンピース,キャベツ,メロン                             | 646 kcal                  |
| 11土 | じゃこベーなめし                | 牛乳                 | とりにくのうめパンこやき<br>いなかじる<br>あじさいゼリー   | 七分つき米,油,ごま油,<br>パン粉,こんにゃく,<br>じゃがいも,さとう                   | 牛乳,ベーコン,<br>ちりめんじゃこ,鶏肉,<br>たまご,粉寒天,カルピス      | にんにく,こまつな,梅干し,ごぼう,<br>にんじん,だいこん,えのきだけ,<br>長ねぎ,ぶどうジュース                                      | 626 kcal                  |
| 14火 | ぶたバラチャーハン               | 発酵牛乳               | やさいはるまき<br>もずくスープ                  | 七分つき米,油,ごま,<br>ごま油,さとう,でんぷん,<br>春巻きの皮,小麦粉                 | ショア,豚肉,なると,ツナ,<br>豚肉,かまぼこ,もずく,<br>ほたて貝柱      | にんにく,にんじん,玉葱,長ねぎ,<br>しょうが,キャベツ,切干だいこん,<br>もやし,チンゲンツァイ                                      | 625 kcal                  |
| 15水 | ハニーコッペ                  | 牛乳                 | だいこんのクリームシチュー<br>ひじきサラダ            | パン,はちみつ,バター,<br>油,じゃがいも,小麦粉,<br>生クリーム,ごま油,さとう             | 牛乳,鶏肉,干ひじき                                   | セロリー,玉葱,にんじん,だいこん,<br>ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,<br>冷凍ホールコーン  | 595 kcal                  |
| 16木 | こだいらかてうどん               | 牛乳                 | ちくわとかぼちゃのてんぷら<br>みずようかん            | 生うどん,さとう,小麦粉,<br>上新粉,油                                    | 牛乳,鶏肉,一分切り昆布,<br>白焼き竹輪,たまご,<br>粉寒天,あずき       | 長ねぎ,キャベツ,もやし,こまつな,<br>にんじん,かぼちゃ  | 604 kcal                  |
| 17金 | チンジャオロースどん              | 牛乳                 | ちゅうかもやし<br>はるさめスープ                 | 七分つき米,油,さとう,<br>ごま油,でんぷん,<br>はるさめ                         | 牛乳,豚肉,赤みそ,<br>くわわかめ,鶏肉,豆腐                    | 玉葱,にんじん,だけのこ水煮,<br>干し椎茸,ピーマン,しょうが,もやし,<br>長ねぎ,こまつな   | 621 kcal                  |
| 20月 | ごはん                     | 牛乳                 | だいずいりコロッケ<br>ゆでキャベツ<br>だいこんのみそじる   | 七分つき米,じゃがいも,<br>油,マッシュポテト,<br>小麦粉,パン粉                     | 牛乳,大豆,豚肉,わかめ,<br>赤みそ,白みそ                     | にんじん,玉葱,キャベツ,だいこん,<br>こまつな,長ねぎ   | 642 kcal                  |
| 21火 | ぶたにくともやしの<br>ピリからごはん    | 牛乳                 | かわざとさんのえだまめ<br>とうふだんごスープ           | 七分つき米,さとう,<br>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,<br>えだまめ,玉葱,干し椎茸,にんじん  | 675 kcal                  |
| 22水 | ししじゅうしい                 | 牛乳                 | やしししゃも<br>にんじんしりしり<br>イナムドゥチ       | 七分つき米,油,さとう,<br>ごま,こんにゃく                                  | 牛乳,豚肉,細切り昆布,<br>ししゃも,ツナ,たまご,<br>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                  |
| 23木 | こだいら<br>なつやさいカレー        | 牛乳                 | オニドレサラダ<br>こだいらさんブルーベリー            | 七分つき米,じゃがいも,<br>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,<br>にんじん,かぼちゃ,なす,ズッキーニ,<br>ピーマン,さやいんげん,トマト,キャベツ,<br>きゅうり,冷凍ホールコーン,ブルーベリー | 619 kcal                  |
| 24金 | あんかけやきそば                | 牛乳                 | ハンパンジーサラダ<br>マーラーカオ                | 中華麺,油,さとう,<br>ごま油,でんぷん,ごま,<br>小麦粉,はちみつ                    | 牛乳,いか,豚肉,<br>うずら卵水蒸,鶏肉,<br>赤みそ,たまご           | にんじん,玉葱,干し椎茸,だけのこ水煮,<br>もやし,チンゲンツァイ,きゅうり,<br>キャベツ  | 624 kcal                  |
| 27月 | キムタクごはん                 | 牛乳                 | とりにくのねぎソースかけ<br>きゅうりのひとしお<br>ごもくじる | 七分つき米,油,ごま,<br>ごま油,こんにゃく,<br>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,<br>こまつな,しょうが,きゅうり,ごぼう,<br>にんじん,だいこん,しめじ                                    | 614 kcal                  |
| 28火 | なすとトマトの<br>スパゲティ        | 牛乳                 | やさいサラダ<br>むしとうもろこし                 | スパゲティ,油,さとう   | 牛乳,豚肉,粉チーズ                                   | なす,にんにく,しょうが,セロリー,<br>にんじん,玉葱,ホールトマト,パセリ,<br>キャベツ,きゅうり,とうもろこし                              | 620 kcal                  |
| 29水 | やきカレーパン                 | 牛乳                 | トマトスープ<br>さくらんぼ                    | パン,油,でんぷん,<br>小麦粉,パン粉,<br>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,<br>さくらんぼ   | 606 kcal                  |
| 30木 | まつぶたずし                  | 牛乳                 | きょうふうみそじる<br>みなづき                  | 七分つき米,さとう,油,<br>ごま,じゃがいも,麩,<br>小麦粉,上新粉                    | 牛乳,だし昆布,たまご,<br>さば(水煮缶),白みそ,<br>西京みそ,あずき(乾)  | 干し椎茸,にんじん,かんぴょう,<br>れんこん,さやえんどう,だいこん,<br>長ねぎ,根干し   | 563 kcal                  |

※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆3日(金)「かみかみわかめごはん」ほか…6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのあるメニューを作ります。ごはんと玉子焼きは新メニューです！
- ☆6日(月)「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。新メニューです！
- ☆8日(水)「スロッピージョー」…アメリカ料理です。パンにミートソースの具をぬって焼きます。新メニューです！
- ☆10日(金)「食品ロス削減給食③」…キャベツの芯や人参の皮を使って、「かくれんぼドレッシングサラダ」を作ります。
- ☆11日(土)「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。どちらも新メニューです！
- ☆16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」も手作りします。新メニューです！
- ☆21日(火)「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2組の子どもたちが枝豆もぎをします。
- ☆22日(水)「ししじゅうしい」「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。
- ☆23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。
- ☆24日(金)「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。
- ☆28日(火)「蒸しとうもろこし」…小平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組の子どもたちが皮むきをします。
- ☆30日(木)「水無月」…6月30日の行事食「水無月」を作ります。この日の献立は全て京都の郷土料理です。全て新メニューです！

※その他の新メニュー…コロコロウインナーのシチュー、ツナサラダ、五自うどん、いかピラフ、タビオカフルーツポンチ、ターメリックライスクリームソースかけ、豚バラチャーハン、ハニーコッペ、大根のクリームシチュー、ちくわとかぼちゃの天ぷら、大豆入りコロッケ、豆腐だんごスープ、鶏肉のねぎソースかけ、きゅうりの一塩、なすとトマトのスパゲティ

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  
たくあん・にんにく  
とうもろこし・ズッキーニ  
だいこん・ブルーベリー  
キャベツ・ミドリ  
さやいんげん

小  
平  
産  
月  
野  
の  
菜