



# 6月の給食こんだて表



令和6年度

小平市立小平第十四小学校

	しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
				からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちょうしをととのえる (みどりレンジャー)	
3月	バジルチキンライス		クラムチャウダー フレンチサラダ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、あさりむき身、牛乳、粉チーズ、生クリーム	七分つき米、米サラダ油、三温糖、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、玉葱、にんじん、ねぎ、パセリ、冷凍ホールコーン、キャベツ、きゅうり	616 20.0
4火	青大豆と荳わかめのごはん		豆あじの唐揚げ かみかみ汁 <b>歯と口の健康週間</b>	牛乳、青大豆、豆あじ、鶏もも肉、油揚げ	七分つき米、米サラダ油、白いりごま、小麦粉、かたくり粉、糸こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、さやいんげん、たけのこ水煮、ねぎ	570 27.3
5水	黒砂糖パン		ポテトグラタン 夏野菜のスープ	牛乳、鶏もも肉、牛乳、粉チーズ、ベーコン	パン、米サラダ油、じゃがいも、小麦粉、バター、ソフトパン粉	玉葱、にんじん、生マッシュルーム、パセリ、セロリー、キャベツ、ズッキーニ、さやいんげん	580 22.5
6木	ピピンバ		わかめスープ ポテトチップス <b>絵本メニュー</b>	牛乳、たまご、豚もも肉、赤みそ、わかめ、鶏もも肉、豆腐	七分つき米、米サラダ油、ごま油、三温糖、白いりごま、緑豆はるさめ、じゃがいも	ぜんまい水煮、こまつな、にんじん、りょくとうもやし、にんにく、玉葱、ねぎ	618 27.5
7金	鯛飯 <b>6の2リクエスト</b>		じゃがいものそばろ煮 酢の物	牛乳、鯛フィレ、鶏肉、生揚げ、わかめ	七分つき米、米サラダ油、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	584 25.3
11火	梅わかごはん		いわしの七味焼き きゅうりの一塩 五目汁 <b>6/10入梅</b>	牛乳、たきこみわかめ、いわし開き、いわし開き、いわし開き、油揚げ、豆腐	七分つき米、白いりごま、三温糖、ごま油、米サラダ油、板こんにゃく、じゃがいも	カリカリ梅、にんにく、しょうが、きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、ほんしめじ、こまつな	559 24.0
12水	しょうゆラーメン <b>絵本メニュー</b>		ジャンボポテト餃子 ミニトマト	牛乳、豚もも肉、なると	むし中華めん、米サラダ油、ごま油、じゃがいも、ぎょうざの皮、小麦粉	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ水煮、りょくとうもやし、こまつな、にら、ミニトマト	614 25.0
13木	ご飯		焼き豆腐の中華煮 しゃきしゃき和え	牛乳、焼き豆腐、豚こま肉、うずら卵水煮、青大豆	七分つき米、米サラダ油、かたくり粉、ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、はくさい、干し椎茸、チンゲンツアイ、れんこん、冷凍ホールコーン	575 24.5
14金	ケロケロ揚げパン <b>絵本メニュー</b>		マカロニのクリーム煮 ひよこ豆のサラダ	牛乳、うぐいすきなこ、鶏もも肉、生クリーム、ピザ用チーズ、ひよこめ	パン、上白糖、米サラダ油、バター、小麦粉、マカロニ、はちみつ	玉葱、にんじん、生マッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン	662 23.9
17月	麻婆豆腐丼		パンサンスー 果物（メロン） <b>6年移動教室</b>	牛乳、豆腐、大豆、豚ひき肉、赤みそ、ポークハム	七分つき米、米サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ、白いりごま	しょうが、にんにく、たけのこ水煮、干し椎茸、にんじん、ねぎ、にら、きゅうり、りょくとうもやし、メロン	617 25.5
18火	ご飯		鮭の変わりマヨ焼き おひたし キムチ豚汁 <b>6年移動教室</b>	牛乳、生鮭、豚こま肉、豆腐、赤みそ	七分つき米、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、しらたき、じゃがいも	にんじん、こまつな、キャベツ、りょくとうもやし、ごぼう、だいこん、ねぎ、白菜キムチ	577 26.7
19水	海鮮ピラフ		ズッキーニとポテトのチーズ焼き キャベツとコーンのスープ <b>6年移動教室</b>	牛乳、むきえび、いか、ほたて貝柱、ベーコン、ピザ用チーズ、鶏もも肉、うずら卵水煮	七分つき米、バター、米サラダ油、じゃがいも、緑豆はるさめ、かたくり粉	玉葱、にんじん、生マッシュルーム、さやいんげん、冷凍ホールコーン、ズッキーニ、パセリ、セロリー、キャベツ	626 26.2
20木	小平糰うどん <b>6/19食育の日</b>		天ぷら（ちくわ、かぼちゃ） 冷凍みかん	牛乳、油揚げ、一分切り昆布、冷凍カット生わかめ、焼き竹輪	冷凍うどん、三温糖、小麦粉、上新粉、なたね油	ねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、冷凍みかん	612 21.5
21金	ご飯 <b>夏至</b>		佃煮 たこキャベしゅうまい 打ち豆汁	牛乳、塩ふき昆布、ちりめんじゃこ、おかか削り、豚ひき肉、たこ、高野豆腐、油揚げ、打ち豆、白みそ	七分つき米、白いりごま、三温糖、ごま油、かたくり粉、しゅうまいの皮、じゃがいも	玉葱、キャベツ、ねぎ、にんじん、だいこん、こまつな	635 27.7
24月	シシジュシー <b>6/23沖縄慰霊の日</b>		イナムドゥチ にんじんしりしり 果物（ティンダリン）	牛乳、豚もも肉、細切り昆布、かまぼこ、生揚げ、白みそ、ツナレトルト、たまご	七分つき米、米サラダ油、三温糖、白いりごま、板こんにゃく	にんじん、干し椎茸、だいこん、こまつな、パイナップル	587 23.9
25火	なすとトマトのスパゲッティ <b>絵本メニュー</b>		いんげんサラダ バイクドチーズケーキ	牛乳、大豆、豚ひき肉、クリームチーズ、たまご、生クリーム、ヨーグルト	スパゲッティ、米サラダ油、三温糖、小麦粉、上白糖	なす、玉葱、にんじん、しょうが、にんにく、セロリー、トマト、ホールトマト缶、パセリ、キャベツ、さやいんげん、モロッコいんげん、冷凍ホールコーン、レモン	726 26.0
26水	ガーリックトースト		トマトシチュー ツナ入りグリーンサラダ	牛乳、鶏もも肉、ツナレトルト	パン、オリーブ油、マーガリン、米サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、三温糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉葱、生マッシュルーム、トマト、キャベツ、こまつな、きゅうり、えだまめ	579 21.6
27木	夏越のかき揚げ丼 <b>6/30夏越の祓</b>		夏野菜の豚汁 果物（ハレンシアオレンジ）	牛乳、焼き竹輪、たまご、豚こま肉、豆腐、赤みそ、白みそ	七分つき米、小麦粉、上新粉、なたね油、三温糖、ごま油、じゃがいも	玉葱、にんじん、青ピーマン、かぼちゃ、ズッキーニ、モロッコいんげん、えのきたけ、ねぎ、ハレンシアオレンジ	629 20.8
28金	小平夏野菜カレー <b>小平夏野菜カレーの日</b>		ゆでとうもろこし【2年皮むき】 ブルーベリー入りミックスフルーツ	牛乳、鶏もも肉	七分つき米、米サラダ油、じゃがいも、小麦粉、バター	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、なす、青ピーマン、かぼちゃ、トマト、とうもろこし、パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶、ブルーベリー	681 17.4

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に八訂で算出しています。



