



6月のこんだてひょう①



令和7年5月30日

小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	小松菜 ビスキュイ パン		スパイス豆サラダ ハンガリーシチュー 冷凍みかん	牛乳、卵、ひよこ豆、 豚肉	パン、いちごジャム、 有塩バター、上白糖、 小麦粉、オリーブ油、 きび糖、油、 じゃがいも、 マーガリン	小松菜、赤ピーマン、 もやし、キャベツ、 レモン、にんじん、 ホールコーン、トマト、 玉ねぎ、パセリ、 冷凍みかん	647 kcal 24.7 g 2.5 g
3火	しょうゆ ラーメン		揚げギョウザ しょうが風味サラダ すいか	牛乳、豚肉、わかめ、 白みそ、赤みそ	蒸し中華麺、油、 ごま油、でんぷん、 ギョウザの皮、 きび糖	にんにく、しょうが、 もやし、干ししいたけ、 小松菜、長ねぎ、玉ねぎ、 キャベツ、にら、 にんじん、大根、すいか	590 kcal 23.3 g 2.8 g
4水	中華丼		こんにゃくサラダ かみかみ汁	牛乳、豚肉、いか、 鶏肉、油揚げ、 茎わかめ、だし昆布、 削り節、白みそ、 赤みそ、海藻ミックス	七分つき米、油、 でんぷん、ごま油、 サラダこんにゃく、 きび糖、白ごま	しょうが、にんにく、 にんじん、玉ねぎ、白菜、 たけのこ水煮、小松菜、 干ししいたけ、もやし、 切干し大根、長ねぎ、 キャベツ、しめじ	614 kcal 25.3 g 2.9 g
5木	にんじんごはん		さわらのピリ辛焼き さつまいもの揚げ煮 卵スープ	発酵乳、さわら、 炊込みわかめ、卵、 赤みそ、ベーコン、 大豆、かえり、 一分切り昆布	七分つき米、油、 きび糖、でんぷん、 さつまいも	にんじん、にんにく、 しょうが、長ねぎ、 玉ねぎ、しめじ、小松菜	594 kcal 26.4 g 2.1 g
6金	キムたくごはん		いかのクラッカーあげ じゃこサラダ みそ汁	牛乳、いか、油揚げ、 ちりめんじゃこ、 わかめ、赤みそ、 白みそ、厚削り節	七分つき米、油、 白ごま、小麦粉、 クラッカー、ごま油、 きび糖、じゃがいも	長ねぎ、たくあん、 白菜キムチ、キャベツ、 もやし、にんじん、 玉ねぎ、小松菜	625 kcal 32.6 g 3.1 g
9月	きなこ豆乳 トースト		パリパリサラダ ミネストローネ りんご	牛乳、きな粉、 無調整豆乳、 ウィンナー、ひよこ豆	食パン、きび糖、油、 じゃがいも	にんにく、セロリ、 玉ねぎ、にんじん、 ホールトマト、パセリ、 ごぼう、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、 りんご	564 kcal 21.3 g 3.1 g
10火	くきわかめ ごはん		ししゃものからあげ 肉じゃが炒め煮 さくらんぼ	牛乳、茎わかめ、 鶏肉、油揚げ、 ししゃも、豚肉、 高野豆腐、青大豆、 削り節	七分つき米、油、 小麦粉、でんぷん、 じゃがいも、 糸こんにゃく、きび糖	にんじん、しょうが、 にんにく、玉ねぎ、 さくらんぼ	650 kcal 25.6 g 2.7 g
11水	ひじきまぜずし		いわしの香味揚げ 梅ドレッシングサラダ みそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、 干ひじき、いわし、 豆腐、わかめ、 赤みそ、白みそ、 厚削り節	七分つき米、きび糖、 油、でんぷん、 小麦粉、じゃがいも	干ししいたけ、にんじん、 小松菜、しょうが、 玉ねぎ、りんご、梅干し、 キャベツ、もやし、 さやいんげん、えのきたけ	664 kcal 34.5 g 3.0 g
12木	なすとトマトの スパゲッティ		マセドアンソテー 河内晩柑	牛乳、豚肉、 ボークハム	スパゲッティ、油、 きび糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、 セロリ、玉ねぎ、なす、 にんじん、ホールトマト、 パセリ、ズッキーニ、 河内晩柑	551 kcal 22.9 g 2.2 g
13金	ホイコーロー丼		小松菜としめじの 卵スープ ポテトとキャベツの サラダ	牛乳、豚肉、赤みそ、 鶏肉、卵、削り節	七分つき米、油、 きび糖、ビーフン、 でんぷん、ごま油、 じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	にんにく、しょうが、 長ねぎ、玉ねぎ、しめじ、 にんじん、たけのこ水煮、 キャベツ、干ししいたけ、 小松菜、さやいんげん	596 kcal 26.3 g 1.9 g
17火	チャーハン		わかめ野菜スープ ポテトチップス	牛乳、豚肉、卵、 鶏肉、わかめ、豆腐、 削り節	七分つき米、油、 白ごま、じゃがいも	にんじん、長ねぎ、 モロッコいんげん、大根、 もやし、しめじ、小松菜	614 kcal 24.1 g 2.4 g
18水	糧うどん		きびなごとかぼちゃの 天ぷら 枝豆	牛乳、豚肉、 一分切り昆布、 厚削り節、きびなご	生うどん、きび糖、 小麦粉、上新粉	えのきたけ、長ねぎ、 小松菜、大根、にんじん、 かぼちゃ、枝豆	576 kcal 27.4 g 2.7 g
19木	ごはん		四川豆腐 中華いため メロン	牛乳、豚肉、豆腐、 茎わかめ	七分つき米、油、 きび糖、でんぷん、 ごま油	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、たけのこ水煮、 にんじん、干ししいたけ、 小松菜、トマト、もやし、 切干し大根、メロン	606 kcal 23.5 g 2.9 g