

6がつのこんだて

令和6年6月
小平市立小平第五小学校
校長 松本 雅史

日	こんだて	の み もの	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ 体の調子を整えるもとになる	
3月	むぎごはん チキンアドボ ポークニラガ メロン 世界の料理めぐり ～フィリピン～	牛乳	しちぶつきまい、おしむぎ、あぶら、でんぶん、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、さやいんげん、ピーマン、だいこん、キャベツ、えのきたけ、メロン	588 kcal 22.8 g
4火	ごはん いかのチリソース はるさめスープ だいこんときゅうりのかわりづけ 6/4～10 歯と口の健康週間	牛乳	しちぶつきまい、でんぶん、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、はるさめ、ごま	ぎゅうにゅう、いか、とりにく、くきわかめ	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ほししいたけ、だいこん、きゅうり	606 kcal 23.9 g
5水	きりぼしだいこんいりそばろどん とうふとキャベツのみそしる くだもの 	牛乳	しちぶつきまい、あぶら、さんおんとう、でんぶん、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	しょうが、にんじん、たまねぎ、きりぼしだいこん、キャベツ、みしょうかん	577 kcal 23.2 g
6木	ピザトースト ABCスープ わふうドレッシングサラダ	牛乳	パン、あぶら、マカロニ、サラダこんにやく、さんおんとう	ぎゅうにゅう、ハム、チーズ、ベーコン、くきわかめ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、ホールコーン、こまつな、にんにく、セロリ、キャベツ、きゅうり、もやし	521 kcal 22.9 g
7金	てっつごはん やしししゃも にくどうふ キャベツとこまつなのからしあえ	牛乳	しちぶつきまい、あぶら、さんおんとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ひじき、おかか、ししゃも、ぶたにく、とうふ	えだまめ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、さやいんげん、ねぎ、にんにく、こまつな、キャベツ	586 kcal 28.8 g
11火	ごはん だいちとじゃこのあまからあげ とりにくのうめみそやき ごもくじる 入梅	牛乳	しちぶつきまい、でんぶん、あぶら、しょうはくとう、ごま、さんおんとう、こんにやく、じゃがいも	ぎゅうにゅう、だいち、ちりめんじゃこ、とりにく、みそ、あぶらあげ	しょうが、ねりうめ、ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、こまつな	619 kcal 31.7 g
12水	ジャージャーめん トマトとたまごのスープ まっちゃんパン 	牛乳	ちゃんぽんめん、あぶら、ごまあぶら、さんおんとう、でんぶん、こめこ、あまなっとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とりにく、たまご、とうにゅう	きゅうり、もやし、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、ホールコーン、トマト、こまつな	675 kcal 26.8 g
13木	チキンライス しろみざかなのマリネ ジュリアンスープ	牛乳	しちぶつきまい、あぶら、でんぶん、オリーブゆ、さんおんとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、メルルーサ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、トマトピューレー、レモン、ピーマン、セロリ、にんじん、キャベツ、パセリ	629 kcal 23.9 g
14金	ぶたキムチどん だいこんとわかめのサラダ れいとうみかん 	牛乳	しちぶつきまい、あぶら、さんおんとう、でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、わかめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、はくさいキムチ、もやし、だいこん、きゅうり、ホールコーン、れいとうみかん	601 kcal 23.8 g
17月	タコライス もずくスープ とうもろこし こだいら産! 	牛乳	しちぶつきまい、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいち、チーズ、とりにく、もずく、とうふ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、とうもろこし	642 kcal 28.6 g
18火	あげパン ミネストローネ かいそうサラダ 	牛乳	ねじりパン、あぶら、グラニューとう、じゃがいも、オリーブゆ、さんおんとう	ぎゅうにゅう、だいち、とりにく、ベーコン、かいそうミックス	にんじん、たまねぎ、エリンギ、セロリ、にんにく、トマト、キャベツ、もやし、きゅうり	570 kcal 21.1 g
19水	ごはん つくだに さばのこうみやき とんじる	牛乳	しちぶつきまい、おしむぎ、ごま、さんおんとう、じゃがいも、こんにやく、あぶら	ぎゅうにゅう、こんぶ、おかか、さば、ぶたにく、とうふ、みそ	しょうが、ねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな	615 kcal 29.2 g
20木	こだいらさんトマトのスパゲッティ こだいらさんたまねぎドレッシングサラダ はちみつホットケーキ 絵本献立 「そらからぼん」	牛乳	スパゲッティ、オリーブゆ、あぶら、さんおんとう、バター、しょうはくとう、はちみつ、ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ズッキーニ、トマトピューレー、トマト、ダイストマト、パセリ、きゅうり、キャベツ、だいこん、レモン	633 kcal 25.0 g
21金	ちゅうかどん タンタンスープ メロン 	牛乳	しちぶつきまい、おしむぎ、あぶら、でんぶん、ごまあぶら、ねりごま、さんおんとう、ごま	ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく、とりにく、みそ、とうにゅう	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、こまつな、もやし、ねぎ、にら、メロン	629 kcal 29.0 g
24月	キムたくごはん さけのみそノンエッグマヨやき けんちんじる れいとうみかん	牛乳	しちぶつきまい、あぶら、ごまあぶら、ノンエッグマヨネーズ、さんおんとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ベーコン、さけ、みそ、とうふ	たくあん、はくさいキムチ、ねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、れいとうみかん	611 kcal 28.1 g
25火	フライドチキンサンド(セルフ) クラムチャウダー グリーンサラダ 	みかん ジュース	まるパン、でんぶん、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、こめこ、バター、さんおんとう	とりにく、ベーコン、あさり、ぎゅうにゅう	みかんジュース、しょうが、にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、こまつな、ホールコーン	567 kcal 19.6 g
26水	にくみそあんかけごはん わかめとたまごのスープ みなづき 水無月 	牛乳	しちぶつきまい、おしむぎ、ごまあぶら、あぶら、さんおんとう、でんぶん、こむぎこ、しょうしんこ、しょうはくとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、なると、わかめ、たまご、とうふ、あずき	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ほししいたけ	664 kcal 26.4 g
27木	しょうがごはん さわらのあまからだれ なめこのみそしる えだまめ こだいら産! 	牛乳	しちぶつきまい、あぶら、でんぶん、さんおんとう	ぎゅうにゅう、とりにく、おかか、さわら、とうふ、みそ	しょうが、ねぎ、こまつな、なめこ、だいこん、えだまめ	629 kcal 28.7 g
28金	こだいらなつやさいカレー アスパラサラダ こだますいか 小平夏野菜 カレーの日 	牛乳	しちぶつきまい、おしむぎ、じゃがいも、あぶら、こめこ、さんおんとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、ケール、トマト、キャベツ、だいこん、グリーンアスパラガス、きゅうり、レモン、こだますいか	594 kcal 19.6 g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。
※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。