



6がつのこんだて



令和4年6月
小平市立小平第五小学校
校長 松本 雅史

日	献立名	牛乳 もの	黄の仲間□ 熱や力の元になる	赤の仲間□ 血や肉になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	ちゅうかどん はるさめスープ かふうきゅうり		しちぶつきまい おしむぎ あぶら てんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりにく とうふ たまご	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 キャベツ だいこん きゅうり	588 kcal 26.0 g
2 木	カレーライス うずらたまごのしおゆで レモンドレッシングサラダ		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 うずらたまご	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん だいこん トマトピューレー きゅうり ホールコーン キャベツ レモン	608 kcal 22.4 g
3 金	ごはん あじのなんばんづけ ごもくじる キャベツのおかかあえ		しちぶつきまい おしむぎ てんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ おかか	たまねぎ にんじん ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな キャベツ ほうれんそう	589 kcal 25.7 g
6 月	ごはん やしししゃも ぶたじる やさしいのごまだれかけ		しちぶつきまい じゃがいも こんにやく あぶら ごま さんおんとう	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ キャベツ	591 kcal 25.7 g
7 火	ごはん にんじんふりかけ かんこくふうにくじゃが くきわかめのナムル		しちぶつきまい あぶら さんおんとう ごまあぶら じゃがいも しらすき ごま	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく くきわかめ	にんじん こまつな にんにく たまねぎ あかピーマン ねぎ だいこん しょうが	605 kcal 23.2 g
8 水	コーンピラフ ポークビーンズ ドレッシングサラダ		しちぶつきまい あぶら じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく だいず ぶたにく	たまねぎ ホールコーン こまつな セロリ にんじん だいこん トマトピューレー キャベツ	592 kcal 21.9 g
9 木	てっこつごはん にくどうふ キャベツとこまつなのからしあえ		しちぶつきまい あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ひじき おかか ぶたにく あぶらあげ とうふ	ほししいたけ こまつな にんじん たまねぎ しめじ ねぎ にんにく キャベツ	588 kcal 25.7 g
10 金	うめわかめごはん さわらのたつたあげ みそとりごぼろじる		しちぶつきまい てんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たきこみわかめ さわら とりにく あぶらあげ みそ	うめぼし しょうが にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな	616 kcal 27.0 g
13 月	こぎつねごはん いかのこうみやり みょうがのみそしる		しちぶつきまい おしむぎ さんおんとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ いか なまあげ みそ	しょうが ねぎ だいこん こまつな キャベツ みょうが	584 kcal 29.5 g
14 火	あげパン ミネストローネ ごまドレッシングサラダ		ねじりパン あぶら ごま ねりごま グラニューとう じゃがいも マカロニ さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん セロリ にんにく トマト キャベツ きゅうり	573 kcal 19.9 g
15 水	しょうがごはん ちくわのちやばいりてんぶら だいこんとあぶらあげのみそしる キャベツときゅうりのごますあえ		しちぶつきまい あぶら こむぎこ じゃようしんこ ごま さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく おかか ちくわ あぶらあげ みそ	しょうが だいこん たまねぎ こまつな きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	603 kcal 23.2 g
16 木	ツナおろしスパゲッティ わかめあえ フルーツしらたま		スパゲッティ あぶら さんおんとう ごまあぶら しらたまこ じゃようはくとう	ぎゅうにゅう ツナ わかめ とうふ	だいこん だいこんのは にんじん キャベツ たまねぎ みかんかん おうとうかん りんごかん	568 kcal 22.0 g
17 金	けいはん きびなごのからあげ すのもの		しちぶつきまい おしむぎ さんおんとう てんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく きびなご わかめ	ほししいたけ こまつな キャベツ きゅうり	616 kcal 31.7 g
20 月	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 ふなきゅうり		しちぶつきまい あぶら さんおんとう てんぶん 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 だいこん きゅうり	571 kcal 23.3 g
21 火	ひやしごまだれうどん たこじゃがいものからあげ くだもの		うどん あぶら ねりごま ごま さんおんとう てんぶん こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ だいず たこ	にんにく しょうが きゅうり だいこん みしょうかん	576 kcal 25.3 g
22 水	ジュシー もずくいりみそしる にんじんしりしり こくとうちんすこう		しちぶつきまい おしむぎ あぶら こむぎこ くらざとう さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ こんぶ もずく あぶらあげ みそ ツナ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな にんじん	654 kcal 24.3 g
23 木	こだいらなつやさいカレー モロッコいんげんいりサラダ くだもの		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 なす たまねぎ かぼちゃ トマト モロッコいんげん きゅうり キャベツ にんじん ブルーベリー	586 kcal 18.9 g
24 金	チキンライス ポテトのスープに とうもろこし		しちぶつきまい あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく 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 にんじん しめじ だいこん パセリ とうもろこし	564 kcal 17.5 g
27 月	なすとトマトのスパゲッティ たまねぎドレッシングサラダ キャロットケーキ		スパゲッティ オリーブゆ あぶら さんおんとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	なす にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり だいこん	682 kcal 24.2 g
28 火	ガーリックトースト かぼちゃのクリームシチュー じゃがいものバリバリサラダ		パン マーガリン あぶら こめこ じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	セロリ にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん パセリ にんじん キャベツ きゅうり	551 kcal 20.2 g
29 水	ごはん おかかのつくだに さばのしおこうじやき なすとたまねぎのみそしる		しちぶつきまい さんおんとう ごま	ぎゅうにゅう おかか さば あぶらあげ みそ	だいこん こまつな なす たまねぎ	592 kcal 28.3 g
30 木	スタミナどん だいこんのうめじょうゆあえ みなづき		しちぶつきまい あぶら こんにやく さんおんとう じゃようはくとう てんぶん こむぎこ じゃようしんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あずき	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ こまつな だいこん キャベツ うめぼし	632 kcal 23.0 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。