



6月のこんだてひょう



令和8年6月

小平市立小平第六小学校

日	主食	のみもの	おかずなど	おもなざいりょう			1人あたりたんぱく質食糧相当量
				おもにエネルギーのもとになるたべもの	おもにからだをつくるもとになるたべもの	おもにからだのちようしをとのえるたべもの	
1月	メキシカンライス	ジュア	さかなのハーブパンこやき ABCマカロニスープ	七分つき米,油 オリーブ油 パン粉 マカロニ	ソジョア 鶏肉,レンズまめ モウカザメ 粉チーズ	たまねぎ,にんじん,ホールコーン さやいんげん,にんにく,セロリ キャベツ,かぶ	546 kcal 24.1 g 2.3 g
2火	あおなうどん		ツナとかいそうのサラダ なつみかんケーキ	うどん,油 ホットケーキミックス バター,さとう,はちみつ	牛乳,鶏肉 油揚げ,かつお節,だし昆布 海藻ミックス,ツナ たまご,ヨーグルト	しょうが,小松菜,ほうれんそう 干しいたけ,長ねぎ,キャベツ きゅうり,ホールコーン たまねぎ,マーメイド,みかん缶	597 kcal 26.8 g 2.6 g
3水	やきカレーパン		たまねぎドレッシングサラダ いろいろやさしいミルクスープ	丸パン,油,さとう コーンスターチ,小麦粉 パン粉,さとう,じゃがいも バター	牛乳,豚ひき肉,大豆 鶏肉,ひよこまめ	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,セロリ にんじん,マッシュルーム 小松菜,ホールコーン	591 kcal 25.0 g 2.7 g
4木	ごはん かみかみふりかけ		ししゃものクリスピーあげ きんぴらごぼう ぐだくさんみそしる	七分つき米,白いりごま さとう,小麦粉 コーンフレーク 油,じゃがいも	牛乳,ちりめんじゃこ 塩吹き昆布,おかか,ししゃも 油揚げ,赤みそ,白みそ, かつお節	にんじん,ごぼう,大根,キャベツ 小松菜,長ねぎ	586 kcal 23.5 g 2.4 g
5金	こまつなとジャコの チャーハン		かぶのちゅうかあえ ちゅうかふうコーンスープ	七分つき米,油 ごま油,さとう	牛乳,鶏肉,たまご ちりめんじゃこ	長ねぎ,小松菜,かぶ,きゅうり しょうが,たまねぎ,にんじん ホールコーン,干しいたけ クリームコーン	517 kcal 19.0 g 2.5 g
8月	きなこあげパン		ポークシチュー レモンドレッシングサラダ	コッペパン,油 さとう,じゃがいも 小麦粉,バター	牛乳,きな粉,豚肩肉	にんじん,たまねぎ,ホールトマト キャベツ,きゅうり,ホールコーン レモン	570 kcal 21.0 g 2.4 g
9火	しせんどうふどん		はるさめのちゅうかサラダ くだもの(りんご)	七分つき米,油,さとう ごま油,でんぷん 緑豆はるさめ,白すりごま	牛乳,豚肉 押し豆腐 ポークハム	にんにく,しょうが,長ねぎ,たまねぎ にんじん,干しいたけ,チンゲンサイ きゅうり,もやし,りんご	590 kcal 21.9 g 1.8 g
10水	チキンライス		スパイシービーンズ ジュリエンスープ	七分つき米,油 バター,でんぷん じゃがいも	牛乳,鶏もも肉 大豆,鶏こま肉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム グリーンピース,キャベツ グリーンアスパラガス	590 kcal 22.0 g 2.2 g
11木	こうやどうふの そばろごはん		うめおかかあえ わかめスープ あじさいゼリー	七分つき米,油 さとう,でんぷん	牛乳,鶏ひき肉,高野豆腐 おかか,絹ごし豆腐,わかめ だし昆布,かつお節,カルピス	しょうが,にんじん,干しいたけ さやいんげん,もやし,キャベツ きゅうり,ねり梅,長ねぎ,小松菜 えのきたけ,ぶどうジュース	565 kcal 25.3 g 2.2 g
12金	ガーリックライス		さけのポテサラやき ミネストローネ	七分つき米,油 バター,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ホイールマカロニ	牛乳,さけ,鶏肉 白いんげんまめ	にんにく,たまねぎ,にんじん パセリ,大根,キャベツ,ホールトマト	605 kcal 28.1 g 2.4 g
16火	にしよくどんぶり		すましじる しらすのサラダ	七分つき米,油 さとう,ごま油	牛乳,鶏ひき肉,たまご 豆腐,なると,だし昆布 かつお節,わかめ,しらす干し	しょうが,たまねぎ,干しいたけ えのきたけ,ほうれんそう,長ねぎ キャベツ,大根,にんじん	612 kcal 28.9 g 2.4 g
17水	こまつなピザトースト		ポテトチップスサラダ クラムチャウダー	食パン,油,じゃがいも はちみつ,バター コーンスターチ	牛乳,ツナ,ピザチーズ 鶏肉,あさり,スキムミルク	にんにく,たまねぎ,小松菜,にんじん きゅうり,大根,セロリ,エリンギ	593 kcal 24.9 g 3.1 g
18木	キムチチャーハン		ジャコのちゅうかサラダ たまごスープ	七分つき米,米サラダ油 白いりごま,ごま油,さとう 白すりごま,でんぷん	牛乳,豚こま肉,ちりめんじゃこ 鶏こま肉,わかめ,豆腐,たまご	にんじん,白菜キムチ,長ねぎ,小松菜 キャベツ,もやし,しょうが,たまねぎ	559 kcal 22.0 g 2.9 g
19金	かてうどん (うどん/ゆでやさしい/つけじる) 毎月19日は食育の日		イカとさつまいものてんぷら	うどん,さとう, 小麦粉,さつまいも	牛乳,油揚げ,わかめ かつお節,だし昆布 いか	長ねぎ,小松菜,にんじん キャベツ,もやし	543 kcal 27.9 g 2.3 g
22月	こだいらやさしいの バターピラフ		スープカレー ゆでとうもろこし 2年生・とうもろこしかわむき	七分つき米,油,バター じゃがいも	牛乳,鶏もも肉	にんにく,たまねぎ,にんじん グリーンアスパラガス,ズッキーニ しょうが,かぼちゃ,なす とうもろこし	559 kcal 20.4 g 1.9 g
23火	ししじゅうしい 沖縄慰霊の日		にんじんシリシリ もずくのみそしる べにいもちんすこう	七分つき米,油 さとう,白いりごま じゃがいも,小麦粉 コーンスターチ	牛乳,豚こま肉,細切り昆布 ツナ,たまご,もずく 白みそ,赤みそ,かつお節	にんじん,たまねぎ,えのきたけ 小松菜,長ねぎ	599 kcal 22.5 g 2.4 g
24水	ビーンズチリドッグ		だいこんサラダ ポテトチャウダー	コッペパン,油,パン粉 さとう,じゃがいも,バター コーンスターチ	牛乳,大豆,豚ひき肉 ピザチーズ,鶏肉	たまねぎ,パセリ,大根,小松菜 ホールコーン,にんじん,セロリ マッシュルーム	573 kcal 24.5 g 1.9 g
25木	こだいらなつやさしい カレー 小平夏野菜カレーの日		コールスローサラダ くだもの(こだますいか)	七分つき米,油,じゃがいも 小麦粉,バター,オリーブ油 さとう	牛乳,豚肩肉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ にんじん,さやいんげん,トマト なす,西洋かぼちゃ,キャベツ きゅうり,りんご,小玉すいか	651 kcal 19.0 g 2.1 g
26金	ごはん ひじきふりかけ		さわらのにんにくみそやき ごまあえ かきたまじる	七分つき米,白いりごま さとう,ごま油 でんぷん	牛乳,ちりめんじゃこ,ひじき おかか,さわら,赤みそ たまご,豆腐,わかめ だし昆布,かつお節	にんにく,しょうが,ほうれんそう もやし,にんじん,えのきたけ 長ねぎ	592 kcal 31.3 g 2.1 g
29月	なすとトマトの ミートスパゲティ		マセドアンサラダ くだもの(さくらんぼ)	スパゲティ,オリーブ油 油,さとう,じゃがいも	牛乳,豚ひき肉	なす,しょうが,にんにく,セロリ にんじん,たまねぎ,ホールトマト ホールコーン,きゅうり りんご,さくらんぼ	556 kcal 22.4 g 1.9 g
30火	なごしごはん (かきあげどん) 【5年生移動教室】		なつやさしいのみそしる くだもの(メロン) 夏越の種(なごしのはらえ)	七分つき米,じゃがいも 小麦粉,さとう,でんぷん	牛乳,しらす干し,たまご 油揚げ,赤みそ,白みそ かつお節	たまねぎ,にんじん,長ねぎ モロッコいんげん,しょうが なす,かぼちゃ,キャベツ 小松菜,メロン	577 kcal 20.9 g 2.0 g

※食材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※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版(八訂)」で算出しています。