

50 令和8年度 よていこんだてひょう (令和8年6月分)

清瀬市立清瀬第十小学校
校長 鈴木 竜二

日 曜	主 食	お か す	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	メ モ	エネルギー たんぱく質
1 月	うめじゃごはん 	むらくもじる さかなのさいきょうやき あおなのあえもの	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,とりこ,たまご,とうふ,さわら,みそ	せいはくまい,はつがげんまい,いりごま,じゃがいも,あぶら,さとう,こん	うめほし,ほうれんそう,ねぎ,ほししいたけ,こまつな,えのきだけ	梅じゃこ飯は、蒸し暑い日でも、食欲の出る梅干しを使ったご飯です。西京焼きや和え物もご飯に合うおかずです。	557 31.0
2 火	スパゲティカレーミートソース 	かいそうサラダ あじさいゼリー	牛乳(飲用),ぶたにく,だいす,かいそうミックス,こなかんでん	スパゲティ,あぶら,さとう,こむぎこ,こまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,ぶどうジュース,レモンかじゅう	あじさいゼリーは、梅雨入りが近づいてくる頃につくるデザートです。、赤ぶどうジュースで作った寒天を細かく刻んで、あじさいに見立てたゼリーです。	588 23.0
3 水	ごはん あおなふりかけ 	いなかじる たまごやき ごもくきんぴら	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,とうふ,たまご,さつまあげ	せいはくまい,はつがげんまい,いりごま,じゃがいも,あぶら,さとう,こんにゃく,さんおんとう	こまつな,あおしそ,だいこん,はくさい,ねぎ,えのきだけ,にんじん,ごぼう	青菜ふりかけは、青しそ葉、小松菜などを入れて給食室手作りふりかけです。しそのさわやかな香りがして、ごはんがもりもり食べられます。	603 26.8
4 木	ごまごはん 	とんじる ししゃものこうみあげ かみかみサラダ	牛乳(飲用),ぶたにく,とうふ,みそ,ししゃも,すもめ,ちりめんじゃこ	せいはくまい,いりごま,じゃがいも,あぶら,さとう,ごま,こまあぶら,さとう	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,きゅうり,キャベツ	今日から「歯と口の健康週間」が始まります。よくかんで食べるサラダのかみかみサラダには、かみ応えのある、細かく切ったすもめと、ちりめんじゃこが入っています。	583 25.6
5 金	ガーリックライス 	サケのこうそうパンこやき グリーンサラダ しろいんげんまめのスープ	牛乳(飲用),サケ,しろいんげんまめ,ベーコン,牛乳(調理用),なまクリーム	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,オリーブ油,パンこ,さとう,じゃがいも,バター	にんにく,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん,セロリ,ホールコーン	サケの香草チーズパン粉焼きは、にんにくやパルメザン粉、オリーブ油に漬けた魚に粉チーズとパン粉を混ぜたものをまぶして焼きます。魚が苦手でも、食べやすいメニューで、お弁当のおかずにもお勧めです。	650 29.5
8 月	ごはん 	みそじる さばのにんにくやき そくせきづけ	牛乳(飲用),あぶらあげ,みそ,さば	せいはくまい,はつがげんまい,ごまあぶら	だいこん,ねぎ,にんにく,きゅうり,キャベツ,にんじん	さばのにんにく焼きは、酒・にんにく・しょうゆ・ごま油で下味をつけたさばを焼いています。さばは独特の臭いや味がにんにくやごま油になじみ、魚が苦手でも食べやすくなります。	562 26.4
9 火	ごはん 	ピリからにくじゃが おひだし サワーかん	牛乳(飲用),ぶたにく,おかけすり,こなかんでん,にゅうさんきんいんりょう	せいはくまい,はつがげんまい,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,キャベツ,もやし,こまつな	ピリカラ肉じゃがは、蒸し暑くても、しっかり食べられるように豆板蓋を入れて少し辛い肉じゃがです。ホクホクのじゃがいもと、煮込んで柔らかくなった野菜と一緒に食べましょう。	590 20.4
11 木	ぶたどん 	みそじる ごまあえ	牛乳(飲用),ぶたにく,あぶらあげ,みそ	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,こんにゃく,さんおんとう,じゃがいも,さとう,ねりごま,すりごま	たまねぎ,にんじん,だいこん,えのきだけ,ねぎ,キャベツ,こまつな,もやし	豚肉と米は栄養面でも相性の良い組み合わせです。それは、豚肉に含まれるビタミンが、米の糖質をエネルギーとして効率よく燃やしてくれる手助けしてくれるからです。	612 26.0
12 金	たんたんめん 	かふうづけ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),ぶたにく,みそ,プレーンヨーグルト	むしちゅうかめん,ごまあぶら,あぶら,さとう,ねりごま,かたくりこ,さんおんとう	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,ほししいたけ,きゅうり,だいこん,みかんかんづめ,おうとうかんづめ,パインかんづめ	担々麺は、中国四川省で天婦羅に具と麺を入れて入れ物を下げて担いで売っていたものが発祥です。スープを入れて持ち歩くのは大変なので、汁なしが原型ですが、給食では、汁をかけて食べます。	551 22.0
15 月	ごはん 	みそじる ししゃものしよくあげ いそあえ	牛乳(飲用),あぶらあげ,みそ,ししゃも,あおのり,きざみのり	せいはくまい,はつがげんまい,じゃがいも,こむぎこ,かたくりこ,しょうしんこ,あぶら	たまねぎ,キャベツ,こまつな,えのきだけ,しめじ,にんじん,ホールコーン	ししゃもをカレー味と青のり味の2種類で味付けしました。カリッと歯切れよく揚げたししゃもを食べる味の違いを比べながら楽しく食べましょう。	589 26.2
16 火	チリビーンズドッグ 	オニオンスープ とうもろこし	牛乳(飲用),だいす,ぶたにく,ベーコン	コッペパン,あぶら,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,とうもろこし	2年生の皆さんにとらもろこしの皮むきをもらいます。とらもろこしの皮をむいて、給食室に届けます。給食室では、とうもろこしを洗って一人分の大きさに切ってから茹でます。あまくておいしい、とうもろこしを味わいましょう。	587 24.6
17 水	シーフードピラフ 	パイザンヌスープ コールスローサラダ キャロットかん	牛乳(飲用),いか,えび,ぶたにく,こおりとうふ,こなかんでん	せいはくまい,はつがげんまい,とうにゅうバター,あぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,しめじ,きゅうり,みかんかじゅう	パイザンヌとはフランス語で「田舎風」や「農民風」の意味です。料理では、野菜の切り方を指していて薄い四角形に切るのが特徴です。	594 25.6
18 木	マーボーどん 	パンウースー	牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく,みそ	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,さとう,こまあぶら,かたくりこ,りょうごとうはるさめ,いりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にら,きゅうり,にんじん,キャベツ,もやし	パンウースーとは、細切りにした5つの食材の入った中華風の酢の物です。春雨のツルツル感でおいしく食べられます。	567 23.2
19 金	にくみそうどん 	ゆでやさいごまだれかけ ビーンズポテト	牛乳(飲用),ぶたにく,みそ,だいす,あおのり	うどん,あぶら,さんおんとう,こまあぶら,かたくりこ,さとう,ねりごま,いりごま,じゃがいも,しょうしんこ	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,たまねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	ビーンズポテトは、じゃがいもとゆでた大豆を油で揚げてつくりまわす。味は、あおのりと塩です。暑休みにぴったりのメニューです。	578 28.4
22 月	いわしのかばやきどん 	みそじる きゃべつのこうみだれ	牛乳(飲用),いわし,カットわかめ,とうふ,みそ	せいはくまい,はつがげんまい,かたくりこ,しょうしんこ,あぶら,さんおんとう,いりごま	しょうが,ねぎ,えのきだけ,キャベツ,きゅうり,にんじん	鱈は少しクセのある魚ですが、かば焼きにすることで苦手でも食べやすいメニューになります。おろししょうがで味付けをした鱈に、片栗粉を付けて揚げます。甘しょっぱいタレに揚げたての鱈をぐらさせて仕上げます。	585 24.6
23 火	ツナピザトースト 	ABCスープ ビーンズサラダ	牛乳(飲用),ツナ,ピザチーズ,ぶたにく,だいす,あおのり	しょくパン,あぶら,じゃがいも,ABCパスタ,さとう,こまあぶら	たまねぎ,マッシュルーム,トマトピューレ,にんじん,きゅうり,キャベツ	ABCパスタには、アルファベットと数字のパスタが入っています。スープに入っているパスタで自分の名前や、誕生日のパスタが入っているか楽しみながら食べましょう。	567 27.4
24 水	ごはん 	レタスのスープ はっほうさい れいとうみかん	牛乳(飲用),ぶたにく,とうふ,うすらたまご,えび,いか	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,こまあぶら,かたくりこ	しょうが,たまねぎ,にんじん,レタス,たけのこ,はくさい,チンゲンサイ,ねぎ,ほししいたけ,れいとうみかん	レタスはサラダに使用するイメージがありますが、スープの具としてもおいしく食べられます。加熱してもシャリとした食感が残るのでおいしく食べられます。	594 25.8
25 木	シシジュシー 	もずくみそじる ゴーヤチャンプル	牛乳(飲用),ぶたにく,きざみこんぶ,もずく,あぶらあげ,みそ,とうふ,おかけすり	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,いりごま,さとう,こまあぶら	しょうが,ごぼう,にんじん,こまつな,えのきだけ,にら,もやし,たまねぎ,にら	シシジュシーは、沖縄でよく食べられる主食です。コンビニエンスストアでも、シシジュシーのおにぎりが売っているほどです。	571 26.6
26 金	ごはん 	けんちんじる メルルーサのたまねぎソースかけ やさいとツナのあえもの	牛乳(飲用),とうふ,メルルーサ,ツナ	せいはくまい,はつがげんまい,こんにゃく,じゃがいも,こまあぶら,かたくりこ,しょうしんこ,あぶら,さとう	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,たまねぎ,ほうれんそう,キャベツ,もやし	メルルーサとは、タラの仲間の魚です。クセが少なく、柔らかい魚で、油で揚げた料理が合います。仕上げにかけたまねぎソースは、ドレッシングに似たソースです。	626 29.3
29 月	キムチチャーハン 	はるさめスープ ナムル	牛乳(飲用),ぶたにく,とりにく	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,こまあぶら,いりごま,りょうごとうはるさめ	にんじん,キムチ,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,しょうが,チンゲンサイ,こまつな,もやし,にんにく	クイズです。キムチは、韓国のある言葉が変化して「キムチ」と呼ばれるようになりました。さて、その言葉は次のうちのどの言葉でしょうか。①辛い ②はくさい ③漬物 答えは、③です。漬物の「チムチェ」が変化しました。	545 20.8
30 火	ぶたにくのたまことしどん 	ごもくみそじる こくとうミルクかん	牛乳(飲用),ぶたにく,たまご,あぶらあげ,みそ,こなかんでん,牛乳(調理用),なまクリーム	せいはくまい,はつがげんまい,さとう,くろざとう	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ねぎ,もやし	黒糖ミルクかんは、ココのある黒糖に、牛乳、生クリームを加えて作るデザートです。黒糖のコクと甘みを味わいましょう。	654 28.6

①都合により献立を変更することがあります。②食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)
③ドレッシング類は別配食の形をとります。④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。(清瀬市HPにも公開) ⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。