

6月献立表



清瀬市立芝山小学校
 令和8年5月28日(木)
 校長 榎並 みな子
 栄養教諭 町田 歩乃香

日	献立名	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		I類キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	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		I類キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	牛乳 ごはん あおなふりかけ けんちんじる たまごやき ごもくきんびら	木綿豆腐 たまご さつま揚げ	牛乳(飲用) ちりめんじゃこ	精白米 発芽玄米 じゃがいも 上白糖 糸こんにゃく 三温糖	白いりごま ごま油 サラダ油	★小松菜 青しそ葉 にんじん	大根 ごぼう ねぎ	610 kcal 26.7 g 18.8 g 2.1 g	16日	牛乳 ごはん むらくもじる さわらのさいきょうやき あおなのあえもの	鶏モモ肉 たまご 絹ごし豆腐 さわら 白みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん	ごま油	ほうれん草 ★小松菜 にんじん	ねぎ 干椎茸 えのきたけ	561 kcal 30.2 g 17.7 g 1.6 g
2日	牛乳 たんたんめん かふうづけ フルーツヨーグルト	豚ひき肉 赤みそ	牛乳(飲用) プレーヨーグルト	蒸し中華めん 上白糖 でんぷん 三温糖	ごま油 サラダ油 練りごま	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ 干椎茸 きゅうり 大根 みかん缶 黄桃缶 パイン缶	551 kcal 22.0 g 21.8 g 2.0 g	17日	牛乳 にくみそうどん ゆでやさいのごまだれかけ あおのりピーズポテト	豚ひき肉 赤みそ 大豆	牛乳(飲用) 青のり	冷凍うどん 三温糖 でんぷん 上白糖 白いりごま 揚げ油	にんじん ほうれん草	生姜 にんにく たけのこ水煮 玉ねぎ ★キャベツ もやし	573 kcal 28.4 g 20.2 g 2.3 g	
3日	牛乳 ふたにくのたまごとじどん ごもくみそじる こくとうミルクかん	豚モモ肉 たまご 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳(飲用) 粉寒天 牛乳(調理用) 生クリーム	精白米 発芽玄米 上白糖 黒砂糖		にんじん	玉ねぎ ★キャベツ ねぎ もやし	653 kcal 29.5 g 21.5 g 1.9 g	18日	牛乳 ごはん レタスのスープ はっぽうさい	豚肩肉 絹ごし豆腐 豚肩肉 うすら卵水煮 冷凍むきえび いか	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん	サラダ油 ごま油	にんじん ★チンゲン菜	生姜 玉ねぎ レタス たけのこ水煮 白菜 ねぎ 干椎茸	559 kcal 25.6 g 16.8 g 2.1 g
4日	★かみかみメニュー★ 牛乳 ごまごはん とんじる まめあじのこうみあげ かみかみサラダ	豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ するめ	牛乳(飲用) 豆鮓 ちりめんじゃこ	精白米 発芽玄米 じゃがいも こんにゃく でんぷん	白いりごま サラダ油 揚げ油 ごま油	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ 生姜 きゅうり ★キャベツ	609 kcal 29.0 g 19.4 g 1.6 g	19日	★じぼさんメニュー★ 牛乳 こめこパン クリームシチュー ごぼうサラダ	白いんげん豆 鶏モモ肉	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 生クリーム	米粉パン ★じゃがいも 薄力粉 上白糖	サラダ油 有塩バター 白すりごま ごま油	★にんじん パセリ	玉ねぎ ごぼう きゅうり ★キャベツ	567 kcal 25.9 g 25.3 g 2.1 g
5日	牛乳 ガーリックライス はくさいとベーコンのスープ さけのこうそうパンこやき グリーンサラダ	鮭 ベーコン	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 パン粉 上白糖 ★じゃがいも	サラダ油 オリーブ油	にんじん	にんにく 玉ねぎ ★キャベツ きゅうり もやし 白菜	563 kcal 26.0 g 17.5 g 2.2 g	22日	牛乳 キムチチャーハン はるさめスープ ゆでとうもろこし	豚肩肉 鶏モモ肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 春雨	サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん ★チンゲン菜	キムチ漬け ねぎ たけのこ水煮 干椎茸 生姜 ★とうもろこし	563 kcal 20.6 g 15.6 g 1.5 g
8日	牛乳 チリピーズドッグ オニオンスープ きのこサラダ	大豆 豚ひき肉 ベーコン	牛乳(飲用)	無塩コッペパン 米粉	サラダ油 ごま油	にんじん トマトピューレ パセリ	生姜 にんにく 玉ねぎ 生椎茸 えのきたけ しめじ ★キャベツ	557 kcal 25.2 g 26.0 g 1.8 g	23日	★おきなわメニュー★ 牛乳 シシジュシー もすくのみそじる ゴーヤチャンプルー いしがきじまパイン	豚肩肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 豚肩肉 木綿豆腐 おかが削り	牛乳(飲用) 刻み昆布 もすく	精白米 発芽玄米 上白糖	サラダ油 白いりごま ごま油	にんじん ★小松菜 にら	生姜 ごぼう えのきたけ にがうり もやし 玉葱 パイナップル	587 kcal 26.2 g 20.4 g 2.2 g
9日	牛乳 ごはん さつまじる さばのにんにくやき やさいのそくせきづけ	鶏モモ肉 赤みそ 白みそ さば	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 さつまいも	サラダ油 ごま油	にんじん	ねぎ 大根 にんにく きゅうり 白菜 ★かぶ 生姜	612 kcal 27.5 g 18.3 g 1.9 g	24日	牛乳 ツナピザトースト ABCスープ ピーズサラダ	ツナ水煮 豚肩肉 大豆 青大豆	牛乳(飲用) ピザチーズ	食パン じゃがいも ABCパスタ 上白糖	サラダ油	パセリ トマトピューレ にんじん	玉ねぎ エリンギ きゅうり ★キャベツ	582 kcal 27.8 g 25.8 g 2.6 g
10日	牛乳 シーフードピラフ ペイザンヌスープ コールスローサラダ れいとうみかん	いか 冷凍むきえび 豚肩肉 凍り豆腐	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 上白糖	有塩バター サラダ油	★にんじん パセリ	玉ねぎ 生姜 ★キャベツ しめじ きゅうり 冷凍みかん	568 kcal 24.8 g 16.1 g 2.2 g	25日	牛乳 ごはん さわにわん メルルーサのたまねぎソースかけ キャベツとこまつなのおひたし	豚肩肉 メルルーサ おかが削り	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも でんぷん 上白糖	サラダ油 揚げ油	にんじん ★小松菜	ごぼう ねぎ 干椎茸 玉ねぎ ★キャベツ もやし	573 kcal 25.4 g 15.6 g 2.0 g
11日	★にゅうばいメニュー★ 牛乳 うめごまごはん ピリからにくじゃが やさいとツナのあえもの あじさいゼリー	豚肩肉 ツナ水煮	牛乳(飲用) 粉寒天	精白米 発芽玄米 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	白いりごま サラダ油	にんじん さやいんげん ほうれん草	梅干し 玉ねぎ 生姜 にんにく ★キャベツ もやし ぶどうジュース レモン果汁	605 kcal 21.4 g 16.6 g 1.8 g	26日	牛乳 スパゲティカレーミートソース かいそうサラダ サワーかん	豚ひき肉 大豆	牛乳(飲用) 粉チーズ 海藻ミックス 粉寒天 乳酸菌飲料	スパゲティ 上白糖 米粉	サラダ油 ごま油	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ ★キャベツ きゅうり	584 kcal 23.7 g 19.7 g 1.8 g
12日	牛乳 いわしのかばやきどん とうふとわかめのみそじる キャベツのこうみだれ	いわし 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳(飲用) 生わかめ	精白米 発芽玄米 でんぷん 米粉 三温糖	揚げ油 白いりごま	にんじん	生姜 ねぎ えのきたけ ★キャベツ きゅうり	589 kcal 25.0 g 18.7 g 2.0 g	29日	牛乳 マーボーどん パンウースー こだますいか	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん 春雨	サラダ油 ごま油 白いりごま	にら にんじん	生姜 にんにく ねぎ たけのこ水煮 干椎茸 きゅうり ★キャベツ もやし 小玉すいか	603 kcal 24.0 g 18.7 g 1.9 g
15日	牛乳 ごはん じゃがいもとたまねぎのみそじる ししやものにしょくあげ いそあえ	油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳(飲用) ししやも 青のり きざみのり	精白米 発芽玄米 じゃがいも 米粉 でんぷん	揚げ油	★小松菜 にんじん	玉ねぎ ★キャベツ えのきたけ しめじ 冷凍ルルン	586 kcal 26.0 g 17.1 g 1.9 g	30日	牛乳 ふたどん かぶとじゃがいものみそじる キャベツとこまつなごまあえ	豚肩肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 しらすたき 三温糖 じゃがいも 上白糖	サラダ油 練りごま 白すりごま	にんじん ★小松菜	玉ねぎ ★かぶ えのきたけ ねぎ ★キャベツ もやし	630 kcal 27.0 g 20.1 g 2.1 g

【清瀬市産の食材には★マークがついています。】 ※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。 ※今月より、家庭数配付となります。