



# 6月 こんだてひょう



図師小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1杯～ たんぱく 脂質 食塩相当量
4 火	ごはん カミカミつくだ煮 かみかみこんだて	○	いかのしょうが焼き 切り干し大根入りサラダ 豆乳仕立てのまろやか味噌汁	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ 糸けすり,塩昆布,いか こんぶ,油あげ,白みそ,豆乳	こめ,三温糖,あぶら,じゃがいも	しょうが,切り干しだいこん,だいこん きゅうり,にんじん,えのきたけ	559 kcal 26.8 g 12.9 g 2.9 g
5 水	なめし	○	あつあげのチーズでんがく キャベツの磯香和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう,なまあげ,赤みそ チーズ,刻みのり,豚肉 こんぶ,油揚げ	こめ,三温糖,あぶら	ねぎ,しょうが,キャベツ ほうれんそう,にんじん,もやし ごぼう,しいたけ,だいこん,こまつな	557 kcal 22.0 g 18.8 g 2.9 g
6 木	スパゲティ ミートソース	○	青大豆とひじきのサラダ スノーポテトボール	ぎゅうにゅう,豚肉,大豆 ひじき,あおだいず,クリーム	スパゲッティ,オリーブ油 三温糖,パン粉,あぶら さつまいも,バター,上白糖,粉糖	にんにく,しょうが,セロリー たまねぎ,にんじん,マッシュルーム トマト,パセリ,きゅうり,キャベツ	650 kcal 24.3 g 24.3 g 2.0 g
7 金	赤米入りごはん アスリートこんだて	○	鶏の照り焼き けんちん汁 即席漬 パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう,鶏肉,とうふ,塩昆布	こめ,赤米,三温糖 あぶら,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,ねぎ だいこん,きゅうり キャベツ,オレンジ	557 kcal 22.9 g 17.3 g 2.2 g
10 月	ゆかりごはん	○	さばのレモン塩麹焼き ポテトとごぼうのから揚げ だいこんのみそ汁	ぎゅうにゅう,さば あおのり,とうふ 油揚げ,白みそ,赤みそ	こめ,三温糖,じゃがいも かたくりこ,あぶら	レモン,ごぼう,にんじん たまねぎ,だいこん,ねぎ	623 kcal 27.0 g 21.4 g 2.9 g
11 火	麦ごはん	○	ビリ辛マーボー豆腐 ナムル そら豆の塩ゆで	ぎゅうにゅう,豚肉 赤みそ,とうふ,わかめ	こめ,おおむぎ,あぶら 三温糖,かたくりこ,ごま油	しょうが,にんにく,たけのこ しいたけ,にんじん,にら ねぎ,もやし,きゅうり,そらまめ	554 kcal 26.0 g 16.5 g 2.6 g
12 水	丸パン	○	ピーンズクロック ジュリエントースト 高糖度ミニトマト	ぎゅうにゅう,だいす 豚肉,ベーコン	丸パン,じゃがいも,あぶら こむぎこ,パン粉	たまねぎ,にんじん,セロリー キャベツ,パセリ,ミニトマト	585 kcal 23.1 g 26.7 g 2.6 g
13 木	じゃこチャーハン	○	パリパリサラダ 中華風コンソープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ 鶏肉,たまご	こめ,あぶら,三温糖,ごま油 ワンタンの皮,てんぷん	にんじん,ねぎ,しいたけ グリーンピース,キャベツ,きゅうり たまねぎ,しょうが,コーン パセリ,冷凍みかん	551 kcal 19.7 g 18.4 g 2.7 g
14 金	やきとり丼	○	五目スープ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう,鶏肉,豚肉 粉寒天,乳酸菌飲料	こめ,三温糖,かたくりこ あぶら,ごま油,上白糖	しょうが,ねぎ,にんじん,たまねぎ キャベツ,もやし,こまつな ぶどうジュース	572 kcal 25.5 g 13.0 g 2.3 g
17 月	しおやきそば	○	秩父名物 味噌ポテト 小玉すいか	ぎゅうにゅう,豚肉 いか,白みそ	ちゅうかめん,あぶら,ごま油 じゃがいも,こむぎこ,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,たけのこ,もやし,キャベツ 赤ピーマン,黄ピーマン にら,小玉すいか	562 kcal 21.7 g 18.2 g 2.8 g
18 火	とりごぼうピラフ	○	野菜オムレツ たっぷり野菜スープ	ぎゅうにゅう,鶏肉 たまご,ベーコン ウインナー,レンズまめ	こめ,あぶら,三温糖 豆乳バター,じゃがいも	ごぼう,しいたけ,にんじん さやいんげん,たまねぎ,青ピーマン たまねぎ,だいこん,コーン キャベツ,パセリ	551 kcal 22.6 g 20.0 g 2.6 g
19 水	ごはん 食育の日	○	ししゃものカレーやき 肉じゃが 糸寒天のごま酢あえ	ぎゅうにゅう,ししゃも 豚肉,糸寒天,油揚げ	こめ,あぶら,つきこんにやく じゃがいも,三温糖,ごま油,ごま	にんじん,たまねぎ,さやいんげん きゅうり,キャベツ	574 kcal 25.8 g 15.2 g 2.2 g
20 木	町田産たくあんで作る キムたくごはん まち☆ベジこんだて	○	カリッ!うま!豆ごぼほう わかめスープ プラム	ぎゅうにゅう,豚肉 だいす,とうふ,わかめ	こめ,ごま油,三温糖 かたくりこ,あぶら	しょうが,にんじん,たくあん はくさい,キムチ,ごぼう たまねぎ,ねぎ,プラム	588 kcal 20.8 g 20.0 g 2.6 g
21 金	シシユージー 沖縄こんだて	○	もすく味噌汁 ゴーヤスナック 手作りちんすこう	ぎゅうにゅう,焼き豚,油揚げ 刻み昆布,もすく,白みそ,赤みそ	こめ,あぶら,こむぎこ,ごま 上白糖,むらさきもち,粉,三温糖	にんじん,たまねぎ,ねぎ,にがうり	578 kcal 20.1 g 21.7 g 3.0 g
24 月	ミルクパン	○	鶏肉とコーンのあげに フレンチサラダ さくらんぼ	ぎゅうにゅう,鶏肉	ミルクパン,てんぷん,米粉 じゃがいも,三温糖,あぶら,上白糖	しょうが,にんにく,たまねぎ コーン,にんじん,さやいんげん キャベツ,きゅうり,さくらんぼ	571 kcal 20.1 g 18.8 g 2.3 g
25 火	そばろと野菜菜の ごはん	○	あじのパン粉やき キャベツのおひたし ふわトロ卵スープ	ぎゅうにゅう,豚肉,あじ かつおぶし,とうふ たまご,わかめ	こめ,あぶら,三温糖 マヨネーズ(卵不使用),パン粉 かたくりこ	にんじん,のさわな,こまつな キャベツ,たまねぎ,ねぎ	596 kcal 29.5 g 21.6 g 2.7 g
26 水	ターメリックライス ホワイトソースかけ	ジョア	マセドアンサラダ メロン	ジョア (ブルーベリー),鶏肉 ぎゅうにゅう,クリーム 豆乳,あおだいす	こめ,あぶら,バター こむぎこ,じゃがいも,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,グリーンピース きゅうり,コーン,メロン	563 kcal 18.2 g 14.6 g 1.5 g
27 木	パインいり ナシゴレン インドネシアこんだて	○	魚のバーベキューソース 白ナスいりトマトスープ パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう,鶏肉,えび たら,ベーコン	こめ,あぶら,米粉,かたくりこ 三温糖,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,しいたけ にんじん,たけのこ,パイン,ピーマン 赤ピーマン,パセリ,セロリー,トマト なす,キャベツ,パレンシアオレンジ	545 kcal 23.9 g 15.1 g 2.5 g
28 金	ごはん	○	鯖の西京やき こまあえ きのこ汁	ぎゅうにゅう,さわか 西京みそ,鶏肉,油揚げ	こめ,三温糖,あぶら ごま,すりごま	にんじん,もやし,はくさい,だいこん えのきたけ,ぶなしめじ しいたけ,ねぎ,こまつな	553 kcal 27.0 g 18.5 g 2.0 g

※学校行事や食材の都合により、献立の内容を変更することがあります。

※食物アレルギーについて、6月はプラムやさくらんぼが給食に出ます。給食で初めて食べる食材がないように、ご家庭で食べてみるよう、ご協力をお願いいたします。アレルギーや給食については栄養士までご相談ください。

※まち☆ベジを太字で表記しています

### ～給食費について～

6月分の給食費の引き落としは7月1日(月)です。  
前日までに銀行口座に給食費が入っているか確認をお願いいたします。  
給食費は、給食実施予定回数×食単価で計算することができます。

### かみかみ月間です!よく噛んでたべましょう。

6月は虫歯予防月間です。みなさんは普段何回噛んで食事をしてますか?  
硬いものをどのくらい食べることができますか?よく噛むと良いことがたくさん!  
合言葉は「ヒミコの歯がいーぜ!」目指せ30回!よ〜く噛んで健康に過ごしましょう。