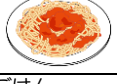
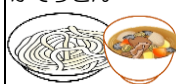
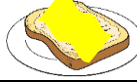


令和7年度 よていこんだてひょう（令和7年6月分）

日 曜 日	主 食	牛 乳	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
2月	マーボーどん 		パンウースー こだますいか	牛乳(飲用),とうふ,ぶ たにく,みそ	せいはくまい,あぶ ら,さとう,ごまあぶ ら,かたくりこ,はる さめ,いりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,ほ しいたけ,にら,きゅうり,にんじん,キャ ベツ,もやし,こだますいか	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。	608 23.1
3火	スパゲティーカレーミートソース 		マセドアンサラダ	牛乳(飲用),ぶたにく, だいず,チーズ	スパゲティ,あぶら, さとう,こむぎこ, じゃがいも	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,きゅうり,とう もろこし	フランス語で角切りのことをマセドアンと言います。色とりどりの野菜を角切りにしてドレッシングで和えて食べます。見た目もきれいで食感も良いサラダです。	594 24.6
4水	ごまごはん 		とんじる きびなごのこうみあげ かみかみサラダ	牛乳(飲用),ぶたにく, とうふ,みそ,かつおぶ し,きびなご,すめめ,ち りめんじゃこ	せいはくまい,いりごま, じゃがいも,こんにゃく, あぶら,かたくりこ,しょ うしんこ,すりごま,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、細かく切ったすめめと、ちりめんじゃこが入っています。	598 24.7
5木	ごはん 		あおなふりかけ いなかじる たまごやき	牛乳(飲用),ちりめん じゃこ,とりにく,とう ふ,かつおぶし,たまご	せいはくまい,いりご ま,じゃがいも,あぶ ら,さとう	こまつな,あおしそは,だいこん,ごぼう, はくさい,ねぎ	青菜ふりかけは、青しそ葉、小松菜などを入れた給食室手作りのふりかけです。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。	535 24.9
6金	シーフードピラフ 		パイザンヌスープ わかめサラダ	牛乳(飲用),いか,えび, ほたて,ぶたにく,こお りとうふ,カットわか め	せいはくまい,パ ター,あぶら,じゃが いも,はるさめ	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ, パセリ,きゅうり	パイザンヌとは、フランス語で田舎風のことを言います。キャベツやにんじん、たまねぎなど具だくさんのスープです。	538 25.5
9月	せきはん 		みそしる やしししゃも いそあえ	牛乳(飲用),ささげ,あ ぶらあげ,みそ,かつお ぶし,ししゃも,のり	もちごめ,せいはくま い,いりごま,じゃが いも,あぶら	たまねぎ,キャベツ,こまつな,えのきた け,しめじ,にんじん,とうもろこし	明日は、十小の開校記念日です。赤飯とおかしら付きのししゃもで開校をお祝いする献立です。	582 26.0
10火	かいこうきねんび							
11水	たんたんめん 		かふうつけ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),ぶたにく, だいず,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 しいたけ,きゅうり,だいこん,おうとう かんづめ,パインかんづめ,ミカンかん づめ	担々麺は、中国四川省で天祥棒に具と麺を入れた入れ物を下げて担いで売り歩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。	593 25.5
12木	ごはん 		ピリからにくじゃが わかめサラダ グレープかん	牛乳(飲用),ぶたにく, カットわかめ,こなか んてん	せいはくまい,じゃが いも,こんにゃく,あ ぶら,さとう,いりご ま,さんおんとう,こ まあぶら	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,しょ うが,にんにく,キャベツ,きゅうり,ぶど うジュース	ピリカラ肉じゃがは、蒸し量くても、しっかり食べられるように豆板皿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。	540 18.3
13金	うめじゃこごはん 		むらくもじる さかなのさいきょうやき きんぴらごぼう	牛乳(飲用),ちりめん じゃこ,とりにく,たま ご,とうふ,かつおぶし, さわら,みそ	せいはくまい,いりご ま,かたくりこ,ごま あぶら,しらたき,さ とう,あぶら	うめぼし,こまつな,ねぎ,ほしいたけ, にんじん,ごぼう	梅じゃこご飯は、梅雨入りする季節のメニューです。梅干しとちりめんじゃこをご飯に混ぜています。	588 31.1
16月	かてうどん 		ゆでやさいごまだれかけ ビーンズポテト	牛乳(飲用),かつおぶ し,ぶたにく,あぶらあ げ,だいず,あおのり	うどん,さとう,すり ごま,ねりごま,いり ごま,じゃがいも,か たくりこ,あぶら	こまつな,たまねぎ,にんじん,ねぎ,キャ ベツ,もやし	「糠(かて)」とは、うどんに添えられる野菜のことです。旬の野菜を茹でてうどんに添えて食べます。十小の給食では、食べやすく配慮しやすいように野菜はつけ汁の中に入れて仕上げます。	560 27.1
17火	セルフチリビーンズドッグ 		オニオンスープ ダイコンサラダ れいとうみかん	牛乳(飲用),だいず,ぶ たにく,ベーコン	コッペパン,あぶら, こむぎこ,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, トマトピューレ,パセリ,だいこん,きゅ うり,とうもろこし,れいとうみかん	チリビーンズは、畑の肉、と言われるほど栄養のある大豆をたくさん使うメニューです。パンに合うように、ピリっと辛いチリ味に仕上げます。パンにはさんだり、付たりして食べましょう。	597 24.0
18水	ごはん 		みそしる さばのにんにくやき おひたし	牛乳(飲用),みそ,かつ おぶし,さば,いとけす り	せいはくまい,じゃが いも,ごまあぶら	たまねぎ,えのきたけ,にんにく,キャベ ツ,もやし,こまつな,にんじん	鯖のにんにく焼きは、少しクセのある鯖をにんにく、しょうゆ、ごま油で味付けすることで食べやすくしたメニューです。鯖には、質の良いたんぱく質が含まれているので、成長や筋力の維持に役立つ食品です。	564 27.3
19木	ぶたどん 		ごもくみそしる ごまあえ	牛乳(飲用),ぶたにく, あぶらあげ,かつおぶ し,みそ	せいはくまい,あぶ ら,しらたき,さんお んとう,じゃがいも, さとう,すりごま,ね りごま	にんじん,たまねぎ,ほしいたけ,キャ ベツ,ねぎ,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をしてくれるからです。	626 26.7
20金	ガーリックライス 		さかなのこうそうチーズパンこやき やさいサラダ クリームコーンスープ	牛乳(飲用),さげ,チー ズ,ベーコン,牛乳(調 理用),なまクリーム	せいはくまい,あぶ ら,オリーブあぶら, パンこ,ごまあぶら, こむぎこ	にんにく,たまねぎ,キャベツ,にんじん, きゅうり,クリームコーンかんづめ,と うもろこし,バジルこ	魚の香草チーズパン粉焼きは、にんにくやバジル粉、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。	626 27.8
23月	シシジュシー 		もずくみそしる ゴーヤチャンプル パインかん	牛乳(飲用),ぶたにく, こんぶ,もずく,あぶ らあげ,みそ,かつおぶ し,とうふ,おかかけす り,こなかんてん	せいはくまい,あぶ ら,いりごま,さとう, ごまあぶら	しょうが,ごぼう,にんじん,こまつな,え のきたけ,にがうり,もやし,たまねぎ,に ら,パインジュース	6月23日は、沖縄慰霊の日です。世界の恒久平和を願う日です。平和とは何か、どうしたら世界の恒久平和が実現できるのかなど、考えるきっかけにしましょう。	619 27.2
24火	ごはん 		レタスのスープ はっほうさい ゆでとうもろこし	牛乳(飲用),ぶたにく, とうふ,ぶたにく,うず らたまご,えび,いか	せいはくまい,あぶ ら,ごまあぶら,でん ぶん	しょうが,たまねぎ,にんじん,レタス,た けのこ,はくさい,ちんげんさい,ねぎ,ほ しいたけ,とうもろこし	2年生の皆さんにとうもろこしの皮むきをしてもらいます。とう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。	588 27.0
25水	ツナピザトースト 		ABCスープ ごぼうサラダ	牛乳(飲用),ツナ,チー ズ,ぶたにく	しょくパン,あぶら, じゃがいも,ABCパ スタ,すりごま,ごま 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,ごぼう,きゅうり, キャベツ	ごぼうは、年間を通じて野菜売り場に並んでいます。この時期のごぼうを新ごぼうと言います。香りがよく、柔らかいごぼうです。	596 26.1
26木	キムチチャーハン 		トマトとたまごのスープ ナムル	牛乳(飲用),ぶたにく, ベーコン,たまご	せいはくまい,あぶ ら,ごまあぶら,いり ごま,でんぶん	にんじん,キムチづけ,ねぎ,たまねぎ,ト マト,ちんげんさい,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言葉ででしょうか。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。	533 22.4
27金	いわしのかばやきどん 		みそしる そくせきづけ	牛乳(飲用),いわし, カットわかめ,とうふ, みそ,かつおぶし	せいはくまい,かた くりこ,こむぎこ,あぶ ら,さんおんとう,い りごま,じゃがいも	しょうが,ねぎ,えのきたけ,きゅうり, キャベツ	鰯は少しクセのある魚ですが、かば焼きにすると魚が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鰯に、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鰯をぐくらせて仕上げます。	639 27.1
30月	ごはん 		けんちんじる メルルーサのかわりソース おかかあえ	牛乳(飲用),とうふ,か つおぶし,メルルーサ, いとけすり	せいはくまい,こん にゃく,じゃがいも, ごまあぶら,かたく りこ,あぶら,さとう	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,たま ねぎ,はくさい,こまつな,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。仕上げにかけるとソースは、ドレッシングに似たソースです。人気メニューの一つです。	538 26.4

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。