



6月 こんだてひょう



2025年 西葛西中

日	献立名	牛乳	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	エネルギー (Kcal)
3 火	チキンカレーライス		鶏こま	精白米、粒麦、サラダ油、小麦粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)	802
	焼肉サラダ		豚こま、くさわかめ	サラダ油、さとう	にんにく、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱	
	オレンジ寒天		粉寒天	さとう	パインアップル(ストロベリー)	
4 水	じゃこわかめご飯		炊き込みわかめ、★ちりめんじゃこ	精白米、粒麦、白ごま		801
	生揚げのそぼろ煮		豚ひき肉、大豆、生揚げ	サラダ油、さとう、でん粉	しょうが、玉葱、にんじん、さやいんげん	
	もやしとわかめのごま醤油		冷凍わかめ	さとう、ごま油、白ごま	もやし、こまつな、にんじん	
5 木	2色揚げパン(ココア・きなこ)		きな粉	オートミール、パン、サラダ油、グラニュー糖、コッパン、さとう		774
	ポトフ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)、豚角切り	サラダ油、じゃがいも	にんじん、玉葱、キャベツ、セロリ	
	ツナとひよこ豆のサラダ		まぐろ缶詰(油漬ルーグイト)、ひよこめ	白ごま、サラダ油、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱	
	果物(パイナップル1/16)				パインアップル	
6 金	かつおごはん		かつお 角切り	精白米、粒麦、油、さとう、白ごま	しょうが、葉ねぎ	793
	ししゃものりごま揚げ		★ししゃも 20g、あおのり	小麦粉、白ごま、黒ごま、油(揚げ油)		
	ひじきの五目煮		ひじき、凍り豆腐、大豆	つきこんにゃく、サラダ油、さとう	にんじん	
	豚汁		豚こま、油揚げ、白みそ、赤みそ、木綿豆腐	サラダ油、板こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	
9 月	こぎつねご飯		鶏ひき肉、油揚げ	精白米、粒麦、サラダ油、さとう	しょうが、にんじん、さやいんげん	734
	枝豆入りぎせい豆腐		鶏ひき肉、木綿豆腐、★たまご	サラダ油、さとう	にんじん、干し椎茸、ねぎ、えだまめ(冷凍) むぎ	
	和風サラダ		焼き竹輪(卵・乳無し)、冷凍わかめ、粉寒天	白ごま、さとう、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	
	じゃがいものみそ汁		赤みそ、白みそ、木綿豆腐	じゃがいも	玉葱、ねぎ、こまつな	
10 火	スパゲティみそミートソース		大豆(国産)、豚ひき肉、赤みそ	スパゲティ・缶、サラダ油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、セロリ、マッシュルーム(水煮缶詰)、トマトジュース(缶)	794
	こまつなサラダ		まぐろ缶詰(油漬ルーグイト)	サラダ油、さとう	こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり	
	にんじんケーキ		★たまご、★牛乳、調理用	小麦粉、★無塩バター、さとう	パインアップル 濃縮還元ジュース、にんじん	
11 水	小松菜卵チャーハン		焼き豚・小角切、★たまご	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、白ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな	729
	レバーとポテトの中華揚げ		豚レバー 角切り	でん粉、じゃがいも、油(揚げ油)、さとう、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ	
	中華春雨スープ		豚こま、木綿豆腐	緑豆はるさめ、ごま油、白ごま	にんじん、玉葱、黒きくらげ(乾)、もやし、こまつな	
12 木	新ごぼうとあさりの混ぜご飯		★あさり、油揚げ	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、白ごま	ごぼう、にんじん、葉ねぎ	703
	鯖の香味焼き		サバ 60g、赤みそ	さとう、白ごま	しょうが、ねぎ	
	じゃがいもの煮物		鶏こま	サラダ油、板こんにゃく・黒、じゃがいも、さとう	しょうが、干し椎茸、玉葱、にんじん、だけのこ、さやいんげん	
	なめこ汁		木綿豆腐、白みそ、赤みそ		なめこ(水煮缶詰)、ねぎ、こまつな	
13 金	セルフバーベキューチキンバーガー		若鶏モモ(皮付き)60g	オートミール、パン・60g、さとう、でん粉	しょうが、りんご、ねぎ、にんにく、レモン(汁)	805
	白身魚のカレーシチュー		鶏こま、レンズまめ(乾)、ホキ	サラダ油、小麦粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん	
	ブルーベリーヨーグルト		★ヨーグルト(無糖)		ブルーベリー(ジャム)	

鶏肉の変わり西京焼き

材料	4人分	レシピ
鶏もも肉 70g	4枚	① ねぎ〜ごま油を混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。 ② 200度のオープンで①を15分焼く。
ねぎ(みじん切り)	1/8本	
にんにく(すりおろし)	少々	★鶏肉は中心までしっかり加熱してください
しょうが(すりおろし)	小さじ1	
白みそ	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1	
ケチャップ	小さじ1	
ごま油	小さじ1	

5月で人気だった給食レシピです(*~*)

あるクラスでは2個のおかわりに
12人がおかわりじゃんけんに参加してくれました♪
ぜひご家庭でも作ってみてください！





6月

こんだてひょう

日	献立名	牛乳	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食分 (Kcal)
18 水	ジャージャー麺		豚ひき肉、大豆、赤みそ	蒸し中華めん、ごま油、サラダ油、さとう、でん粉、白ごま	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、干し椎茸、ねぎ	713
	めかぶチゲスープ		豚こま、木綿豆腐、赤みそ、めかぶわかめ	サラダ油、白ごま	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、もやし、キャベツ、はくさい(キムチ漬け)、にら、ねぎ	
	あじさい寒天 (ぶどう・アセロラ)		粉寒天		ぶどうジュース、アセロラ飲料	
	* 定期考査、最終日！4日ぶりの給食は西葛西中で人気のジャージャー麺です😊 * 「あじさい寒天」はぶどうとアセロラの寒天をコロコロに切って6月の花、あじさいに見立てています♪ 年に1度のデザートです！ 					
19 木	梅じゃこご飯		★ちりめんじゃこ、かつお節 おかか	精白米、粒麦、白ごま	カリカリ梅	717
	肉じゃが		豚こま	サラダ油、つきこんにやく、じゃがいも、車麴、さとう	にんじん、玉葱、干し椎茸、さやいんげん	
	わかめとコーンのサラダ みそ風味		冷凍わかめ、白みそ	白ごま、サラダ油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン	
	果物 (小玉すいか1/16)				小玉スイカ	
20 金	ごぼうピラフ		鶏こま	精白米、粒麦、油、★バター	ごぼう、玉葱、にんじん、ピーマン	792
	チリコンカン		豚ひき肉、大豆、レンズまめ	サラダ油、さとう	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、トマト缶詰(カット)、トマトジュース(缶)、ピーマン	
	コーンと小松菜のキッシュ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)短冊、★たまご、★牛乳、調理用、★脱脂粉乳、★生クリーム(乳)、★ビサチーズ	★バター、サラダ油	玉葱、ホールコーン(冷)、こまつな	
23 月	ごまご飯			精白米、粒麦、白ごま		764
	鮭の照り焼き		サケ		しょうが	
	揚げじゃがいものきんぴら炒め		豚こま	油、つきこんにやく、さとう、白ごま、油(揚げ油)、じゃがいも	にんじん、ごぼう	
	卵入り冬瓜汁		生揚げ、★たまご	でん粉	にんじん、とうがん、こまつな	
24 火	豆腐と卵のそぼろ丼		豚ひき肉、木綿豆腐、★たまご	精白米、粒麦、サラダ油、ごま油、三温糖、白すりごま、油、さとう	こまつな	772
	キャベツのみそ汁		生揚げ、赤みそ、白みそ		玉葱、キャベツ、ほんしめじ、にんじん	
	小松菜和風サラダ		焼き竹輪(卵・乳無し)	ごま油、さとう、白ごま	こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、玉葱	
25 水	マヨコーントースト		ボンレスハム(乳・卵・小麦・大豆無)	食パン・70g、マヨネーズ(卵無)	玉葱、ホールコーン(缶)、卵、コーン(缶)	792
	鮭のクリーム煮		★牛乳、調理用、豆乳、★脱脂粉乳、レンズまめ、サケ 角切り、★生クリーム(乳)	サラダ油、★バター、小麦粉	玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、こまつな	
	にんじんサラダ		まぐろ缶詰(油漬ルー・グライ)	サラダ油、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、玉葱	
	果物 (さくらんぼ食べ比べ)				さくらんぼ(国産)、アメリカチェリー	
	 *6月が旬のさくらんぼ、佐藤錦(予定)とアメリカンチェリーの2種食べ比べ 					
26 木	麦ご飯			精白米、粒麦		735
	かつおとじゃがいものチリソース		かつお 角切り	でん粉、油(揚げ油)、じゃがいも、ごま油、三温糖	にんにく、しょうが、ねぎ	
	もやしのナムル			ごま油、白ごま	もやし、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく	
	わんたんスープ		豚こま、なると(卵無)	油、ワンタンの皮、ごま油、白ごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、もやし、しょうが、ねぎ、こまつな	
27 金	小松菜カレーピラフ		鶏こま	精白米、粒麦、サラダ油	玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、こまつな	719
	レンズ豆のトマトシチュー		豚こま、レンズまめ(乾)	サラダ油、じゃがいも、さとう、小麦粉	にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、トマト缶詰(カット)	
	フレンチサラダ			サラダ油、さとう	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、にんじん	
	果物(メロン1/16)				メロン	
30 月	いわしの蒲焼き丼		まいわし・50g切り身	精白米、粒麦、でん粉、油(揚げ油)、さとう、白ごま	しょうが	701
	切干大根のごま和え		粉寒天	さとう、白すりごま	切干しいたけ、こまつな、キャベツ、にんじん	
	田舎汁		木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	板こんにやく・黒、じゃがいも	にんじん、だいこん、ほんしめじ、ねぎ、こまつな	
	果物 (甘夏1/8)				甘夏みかん	

※アレルギー食品には記号を表示しています *献立は食材の都合等で変更になることもあります。ご了承ください。