

2026年 6月

西田小学校

日	メニュー	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		1kgあたりたんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	 開校記念日（振替休日） 								
2火	チンジャオロースどん ほうれんそうのいそあえ くだもの	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう,のり	こめ,むぎ,でんぶん, さとう	こめあぶら	ピーマン,にんじん, ほうれんそう	にんにく,しょうが, たけのこ,コーン, くだもの	598 kcal 26.9 g 23.1 g 2.0 g
3水	むぎごはん たまごやきあんかけ みそしる じゃがいものきんぴら	○	たまご,かつおぶし, あぶらあげ,みそ	ぎゅうにゅう,わか め	こめ,むぎ,さとう,で んぶん,じゃがいも, つきこんにゃく	こめあぶら	ばんのうねぎ,こま つな,にんじん	コーン,たまねぎ,だ いこん,ごぼう	608 kcal 31.2 g 22.3 g 3.2 g
4木	かみかみわかめごはん きびなごのあおのりからあげ いもだんごじる かみかみサラダ	○	とりにく	わかめ,ぎゅうにゅ う,きびなご,あおの り,ちりめんじゃこ	こめ,むぎ,きび,あわ, でんぶん,こむぎこ, じゃがいも,さとう	こめあぶら,ごまあ ぶら,ごま	にんじん	しょうが,ごぼう,だ いこん,ながねぎ, きゅうり	591 kcal 26.8 g 17.0 g 2.0 g
5金	じごくラーメン じゃこポテト くだもの	○	ぶたにく,みそ	ぎゅうにゅう,ちり めんじゃこ	ちゅうかめん,じゃ がいも,さとう	こめあぶら,ごまあ ぶら	にんじん,こまつな, あかピーマン	にんにく,しょうが, もやし,キムチ,なが ねぎ,きくらげ,さく らんぼ	591 kcal 26.8 g 17.2 g 2.8 g
8月	むぎごはん メルルーサのかわりソース ビーフンスープ やさいのちゅうかずあえ	○	メルルーサ,ベーコ ン,とりにく	ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,でんぶん, さとう,ビーフン	こめあぶら,ごまあ ぶら	にんじん,こまつな	たまねぎ,たけのこ, ながねぎ,しょうが, もやし,きゅうり	578 kcal 23.9 g 20.4 g 2.6 g
9火	チキンクリームライス なんでもせんぎりサラダ あじさいゼリー	○	とりにく,あさり	ぎゅうにゅう,ひじ き,かんてん,にゅう さんきんいんりょう	こめ,むぎ,こむぎこ, さとう	バター,こめあぶら	にんじん,ピーマン	たまねぎ,マッシュ ルーム,だいこん, キャベツ,レモン	619 kcal 21.3 g 22.4 g 1.8 g
10水	むぎごはん さけのてりやき とんじる なんばんあえ	○	さけ,ぶたにく,とう ふ,みそ,ハム	ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,でんぶん, こんにゃく,じゃが いも,さとう	こめあぶら,ごまあ ぶら	にんじん	ごぼう,ながねぎ,だ いこん,もやし,きゅ うり	600 kcal 34.6 g 16.3 g 2.6 g
11木	フィッシュフライサンド ポークビーンズ くだもの	○	メルルーサ,しろい んげんまめ,ぶたに く	ぎゅうにゅう	パン,こむぎこ,パン こ,じゃがいも	こめあぶら,とう にゅうバター	にんじん	キャベツ,セロリ,た まねぎ,くだもの	614 kcal 23.1 g 20.7 g 2.7 g
12金	むぎごはん ホキのむぎみそやき やさいのにも こまつなともやしのからし じょうゆあえ	○	ホキ,みそ	ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,さとう, きょうかまい,じゃ がいも,こんにゃく	ごま	にんじん,さやえん どう,こまつな	たまねぎ,もやし	584 kcal 26.9 g 12.6 g 2.1 g
15月	きつねごはん ししゃものいそべあげ さわにわん さんしょくあえ	○	とりにく,あぶらあ げ,ぶたにく	ぎゅうにゅう,し しゃも,あおのり,こ んぶ	こめ,むぎ,さとう,こ むぎこ,でんぶん,つ きこんにゃく	こめあぶら,ごまあ ぶら	にんじん,みつば	ごぼう,たけのこ,だ いこん,ながねぎ,も やし,キャベツ	588 kcal 26.6 g 22.4 g 2.8 g
16火	むぎごはん とうぶつくねのてりやき けんちんじる じゃこサラダ	○	とりにく,とうふ,あ ぶらあげ	ぎゅうにゅう,ちり めんじゃこ	こめ,むぎ,でんぶん, さとう,こんにゃく, じゃがいも	ごまあぶら	にんじん,こまつな	たまねぎ,しょうが, ごぼう,だいこん, キャベツ	594 kcal 30.3 g 18.3 g 2.5 g
17水	うめわかごはん いかのオイルやき ごじる ごしょくなます	○	いか,ぶたにく,とう ふ,みそ,だいたす,あ ぶらあげ	わかめ,ぎゅうにゅ う	こめ,むぎ,じゃがい も,しらたき,さとう	こめあぶら	にんじん,こまつな	うめぼし,ごぼう,だ いこん,ながねぎ, きゅうり,しょうが	588 kcal 28.1 g 18.6 g 2.8 g
18木	おろしスパゲティ じゃがいものハニーサラダ くだもの	○	かつおぶし,ツナ	ぎゅうにゅう	スパゲティ,さとう, じゃがいも,はちみつ	こめあぶら	こまつな,にんじん	にんにく,たまねぎ, しめじ,えのき,だい こん,キャベツコー ン,さくらんぼ	584 kcal 24.9 g 20.8 g 2.5 g
19金	むぎごはん おこのみたまごやき とうにゅうじたてのやさしい こんにゃくサラダ	○	たまご,ぶたにく,か つおぶし,あぶらあ げ,みそ,とうにゅう	ぎゅうにゅう,あお のり,ひじき	こめ,むぎ,はちみつ, きょうかまい,こんに ゃく,さとう,さつ まいも	こめあぶら	にんじん,こまつな	キャベツ,ながねぎ ごぼう,だいこん,は くさい,たまねぎ	602 kcal 25.0 g 20.8 g 2.6 g
22月	ターメリックライス タンドリーチキン せん切り野菜スープ キャベツとコーンのサラダ	○	とりにく,レンズま め	ぎゅうにゅう,ヨー グルト	こめ,むぎ,じゃがい も,さとう	こめあぶら	にんじん,ほうれん そう	たまねぎ,にんにく キャベツ,セロリ,コー ン	585 kcal 25.2 g 20.0 g 2.1 g
23火	むぎごはん ゼリーフライ いものじる ねぎとやさいのみそドレッシングあえ	○	おから,とうふ,みそ	ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,じゃがい も,パンこ,さとう,こ んにゃく,こむぎこ	こめあぶら,ごまあ ぶら	にんじん,こまつな	たまねぎ,ながねぎ, ごぼう,だいこん, キャベツ,もやし	592 kcal 17.7 g 20.2 g 1.9 g
24水	えだまめいりピラフ しろいんげんまめとやさいのスープ カルボナーラポテト	○	ツナ,ぶたにく,しろ いんげんまめ,ベー コン	ぎゅうにゅう,なま クリーム,こなチー ズ	こめ,むぎ,きょうか まい,じゃがいも	こめあぶら	にんじん,こまつな	えだまめ,にんにく, たまねぎ,キャベツ	616 kcal 24.5 g 21.5 g 2.3 g
25木	セサミトースト えのき入りやさいスープ しらたまフルーツポンチ	○	とうふ	ぎゅうにゅう	パン,しらたまこ,さ とう	ごま,バター	にんじん,こまつな	たけのこ,たまねぎ, きくらげ,キャベツ, えのき,セロリ,もも, みかん,ﾊﾞｲｱｯﾌﾟﾙ	591 kcal 17.4 g 20.6 g 2.5 g
26金	むぎごはん ほきとズッキーニのあんかけ まめのミネストローネ ぐりとぐらのかすてら	○	ホキ,かつおぶし,ぶ たにく,あかいんげ んまめ,たまご	ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,でんぶん, こむぎこ,さとう, じゃがいも,マカロ ニ,はちみつ,	こめあぶら	トマト,にんじん,ト マト,こまつな	しょうが,ズッキー ニ,なす,たまねぎ,セ ロリ,キャベツ	599 kcal 24.2 g 18.8 g 2.2 g
29月	キムチチャーハン ぼうぎょうざ はるさめスープ くだもの	○	ぶたにく,とうふ	ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,ぎょうざ のかわ,はるさめ	こめあぶら,ごまあ ぶら	にんじん,こまつな, ピーマン,ニラ	キムチ,キャベツ,に んにく,しょうが,な がねぎ,えのき,くだ もの	594 kcal 23.9 g 18.8 g 2.8 g
30火	むぎごはん だいずいりコロッケ みそしる もやしとこまつなのあまじょうゆ	○	だいたす,ぶたにく,と うふ,みそ	ぎゅうにゅう,わか め	こめ,むぎ,こむぎこ, きょうかまい,じゃ がいも,パンこ,さ とう	こめあぶら	にんじん,こまつな	たまねぎ,えのき,も やし	621 kcal 24.1 g 18.6 g 2.5 g

※献立は仕入れ等の都合で変更となる場合がございます。ご了承ください。