



6がつこんだてひょう



令和8年度 三鷹市立井口小学校

日曜	こんだて	ぎゅうにゅう	ざいりょうめい						エネルギー/ たんぱく質	ひとくちメモ
			あかのなにかま		さいりのなにかま		みどりのなにかま			
			ちやくやほねになる	ねつやちからのもとになる	からだのちようしどこのえる	たんぱくしつ	むきしつ	たんすい		
1	むぎごはん ごぼうとにくのやながわむし みそしる れいとうみかん	○	ぶたにく たまご とり	ぎゅうにゅう	こめ しらたき さとうじゃがいも	あぶら こまあぶら	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ えのきだけ だいこん れいとうみかん	594/24.3	1日(月)3年生が遠足に行きます。(給食なし)
2	かやくごはん にぎすのからあげ えだまめ そぼろ	○	あぶらあげ とり なまあげ	ぎゅうにゅう す	こめ さとう でんぷん こんにやく じゃがいも	あぶら	にんじん	たけのこ しょうが えだまめ ごぼう だいこん	587/26.7	3日(水)6年生がこころの劇場に行きます。(給食なし)
3	シャージャーめん あおのりまめポテト こだますいか	○	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう あおのり	ちゅうかめん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら こまあぶら あげあぶら	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん もやし こだますいか	602/24.4	
4	むぎごはん さかなのごまだれやき いとこんにやくのわふういため しおとんじる	○	さば ぶたにく こなかつお ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん こんにやく じゃがいも	あぶら こまあぶら しろねりこま	にんじん こまつな はねぎ	にんにく しょうが もやし たまねぎ えのきだけ	600/28.2	6月4日(木)~6月10日(水)は歯と口の健康週間です。 5日(金)ごぼう、れんこん、きりぼしだいこん、ちりめんじゃこを使った「かみかみサラダ」を提供します。しっかり噛んで食べましょう!
5	ガーリックフランス ポークビーンズ かみかみサラダ じゃこドレッシング	○	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ソフトフランスパン じゃがいも さとう	オリーブオイル あぶら しろこま	ハセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリー もやし れんこん きりぼしだいこん きゅうり	596/27.8	
8	ごはん てっかみそ やしししゃも きゅうりとしんしょうがのそくせきづけ にくじゃが	○	だいす ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	にんじん	きゅうり しょうが たまねぎ	591/25.4	11日(木) 「うめごはん」 梅雨の季節に入る頃を「入梅」といいます。 梅雨の時期になると梅の葉の収穫がはじまります。 「いわしフライ」 梅雨の時期にこれるいわしを「入梅いわし」といいます。
9	パンネのミートソース こめこのアップルむしパン かいそうサラダ たまねぎドレッシング	○	ぶたにく だいす ミート とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそうサラダ	さとう こめ パンネ	あぶら	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ セロリー もやし りんごかんづめ キャベツ きゅうり	606/22.0	
10	こうやどうふのチンジャオロースーどん うずらたまごのスープ こだますいか	○	こおりどうふ ぶたにく たまご とり	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら こまあぶら	にんじん ピーマン あかピーマン	たけのこ しめじ にんにく しょうが もやし えのきだけ はくさい ねぎ こだますいか	594/25.0	
11	うめごはん いわしのフライ やさいのごぶあえ こもくじる	○	いわし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう さみこんぶ	こめ ごむぎ パン	あぶら こまあぶら	こまつな にんじん はねぎ	うめ きゅうり キャベツ ごぼう だいこん はくさい	591/24.2	
12	はいがしよくパン りんごジャム チキンのハニーマスタードソース ごぶきいも トマトとレタスのスープ	○	とり ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	はいがしよくパン はちみつ でんぷん じゃがいも	あぶら バター	ハセリ にんじん トマト	りんごジャム たまねぎ セロリー レタス	587/26.6	
16	あつあげとぶたにくのあんかけどん ワンタンスープ れいとうみかん	○	ぶたにく なまあげ とり	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん ワンタン	あぶら こまあぶら	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ はくさい セロリー もやし ねぎ れいとうみかん	637/25.6	15日(月)振替休業日
17	ごはん いかとポテトのチリソース もやしのナムル とうがんとはるさめのスープ	○	いか ぶたにく ローズハム たまご	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも さとう はるさめ	あぶら こまあぶら	チンゲンツアイ にんじん はねぎ	しょうが にんにく ねぎ もやし セロリー とうがん	617/24.5	19日(金) 「たこごはん」 「なまあげのにくみそでんがく」 21日(日)は夏祭です。 夏祭の時期に製作を頼む田舎料理やたこを食べる習慣があります。
18	メキシカンライス さかなのハーブやき かほちゃサラダ ポソレ	○	ウィンナー あおヒラス ひよこまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ さとう	あぶら オリーブオイル	トマトジュース ピーマン ハセリ にんじん かほちゃ まつな	たまねぎ エリンギ ホールコーン にんにく きゅうり レモン セロリー えのきだけ キャベツ	586/26.5	
19	たこごはん なまあげのにくみそでんがく はりはりづけ のっぺいじる	○	たこ なまあげ とり あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく じゃがいも でんぷん	こまあぶら あぶら	にんじん さやいんげん オクラ	しょうが ねぎ きりぼしだいこん ごぼう えのきだけ とうがん なす	587/26.8	
22	きなこあげパン ボルシチ かんでんサラダ ツナドレッシング	○	きなこ ベーコン ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ いとかんてん	はいがパン じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら こまあぶら	にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ もやし きゅうり にんにく	620/25.5	今月の三鷹産野菜 ●たまねぎ ●キャベツ ●ごぼう ●たまねぎ ●じゃがいも ●きゅうり ●にんにく ●なす ●トマト ●ズッキーニ を使用する予定です。
23	シシジュシー さかなのこうみあげ にんじんしりしり もすくのみそしる	○	ベーコン ぶたにく しいら ツナ こなかつお とり なまあげ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ おきなわかずく	こめ さとう でんぷん	こまあぶら あぶら あげあぶら	にんじん はねぎ	しょうが ごぼう だいこん はくさい	589/29.5	
24	むぎごはん じゃこぶりかけ たまごやきのあんかけ みずなのおかかあえ いりどり	○	ぶたにく たまご こなかつお とり	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり	こめ さとう でんぷん こんにやく じゃがいも	しろこま あぶら	にんじん みずな さやいんげん	たまねぎ もやし ごぼう しょうが たけのこ ほししいだけ	619/31.0	
25	やさしいたぶりうどん かきあげ ごまあえ あじさいゼリーボンチ	○	ぶたにく あぶらあげ いか	ぎゅうにゅう かんてんシロップ づけ	うどん さつまいも ごむぎ さとう	あぶら あげあぶら しろすりこま しろねりこま	にんじん はねぎ こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ もやし りんごかんづめ おうとうかんづめ	590/23.9	25日(木) 3年生がジブリ見学に行きます。(給食なし)
26	なめし さかなのみそチーズやき ズッキーニのおかかあえ しらたまスープ	○	ミナミカゴカマシ いとけすり とり	ぎゅうにゅう	こめ しらたま	あぶら こまあぶら	だいこん にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ にんにく ズッキーニ キャベツ ホールコーン ほししいだけ はくさい ねぎ	585/26.5	
29	ごはん さばのねぎソースかけ やさしいピリリつけ とうふとぶたにくのちゅうかいため	○	さば ぶたにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら しろこま	にんじん チンゲンツアイ	ねぎ だいこん きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいだけ	629/31.2	6月29日(月)~7月3日(金)は井口小食育週間です。身近な食に関心をもち、ことや自らの食の課題をみつ、それについて毎日振り返りを行います。
30	きんぴらバーガー アイリッシュシチュー メロン	○	さめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ミルクパン でんぷん じゃがいも さとう	あぶら あげあぶら	にんじん ハセリ	しょうが にんにく たまねぎ セロリー エリンギ メロン	596/28.5	