

令和8年度 6月 こんだて表

新座市立第四小学校



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
1 (月)	<p>とりにくとトマトのスパゲティ</p> <p>ハムのサラダ</p>	牛乳	牛乳	熱量 556 kcal たんぱく質 25.7 g
		鶏肉とトマトのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル にんにく とうがらし ベーコン 鶏肉 ぶどう酒 玉ねぎ にんじん エリンギ セロリー 米油 ホールトマト トマトケチャップ 塩 こしょう 三温糖 ソース しょうゆ 粉チーズ	
		ハムのサラダ	きゅうり ホールコーン にんじん キャベツ 小松菜 ごま油 米油 酢 しょうゆ 塩 こしょう ハム	
2 (火)	<p>むぎごはん・ツナふりかけ</p> <p>からしあえ</p> <p>とりにくとこんさいのもの</p>	牛乳	牛乳	熱量 564 kcal たんぱく質 26.4 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		ツナふりかけ	ツナ 酒 塩 ごま 青のり	
		鶏肉と根菜の煮物	米油 鶏肉 酒 しょうゆ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 大根 高野豆腐 三温糖 塩	
		からし和え	もやし にんじん 小松菜 しょうゆ みりん 洋がらし 三温糖	
3 (水)	<p>カレーうどん</p> <p>じゃがいものかきあげ</p>	牛乳	牛乳	熱量 580 kcal たんぱく質 25.9 g
		カレーうどん	(かつお・昆布だし) うどん 豚肉 酒 油揚げ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 小松菜 塩 しょうゆ みりん カレー粉 でん粉	
		じゃがいものかき揚げ	玉ねぎ にんじん じゃがいも えだまめ ちくわ 鶏肉 薄力粉 でん粉 塩 ベーキングパウダー なたね油	
4 (木)	<p>カムカムライス</p> <p>きりぼしだいこんとやさいのあえもの</p> <p>かじきのあまからあげ</p>	牛乳	牛乳	熱量 629 kcal たんぱく質 26.9 g
		カムカムライス	米 麦 米油 鶏肉 芽ひじき 大豆 油揚げ にんじん みりん 三温糖 しょうゆ 酒	
		かじきの甘辛揚げ	かじき 酒 しょうゆ しょうが でん粉 薄力粉 じゃがいも なたね油 三温糖 しょうゆ みりん 酢	
		切干大根と野菜の和え物	切干大根 小松菜 キャベツ にんじん しょうゆ 酢 三温糖 ごま油	
5 (金)	<p>こまつなチャーハン</p> <p>ワンタンスープ</p>	牛乳	牛乳	熱量 553 kcal たんぱく質 22.1 g
		小松菜チャーハン	米 麦 塩 米油 ごま油 しょうが にんにく 長ねぎ 豚肉 こしょう 卵 しょうゆ 小松菜	
		ワンタンスープ	(とりがらだし) 米油 鶏肉 酒 にんじん 干しいたけ もやし キャベツ 塩 こしょう しょうゆ ワンタンの皮 長ねぎ ごま油	
8 (月)	<p>とりそぼろどん</p> <p>あじさいゼリー</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	牛乳	牛乳	熱量 652 kcal たんぱく質 29.8 g
		鶏そぼろ丼	米 麦 米油 鶏肉 酒 しょうが にんじん 三温糖 みりん しょうゆ 卵 ごま	
		じゃがいものみそ汁	(かつおだし) じゃがいも 玉ねぎ わかめ 油揚げ にんじん 長ねぎ 酒 みそ	
		あじさいゼリー	ぶどうジュース 粉寒天 上白糖 サイダー ぶどう酒	
9 (火)	<p>ツイストパン</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p>	牛乳	牛乳	熱量 655 kcal たんぱく質 26.1 g
		ツイストパン	ツイストパン	
		ポークビーンズ	(とりがらだし) 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 ぶどう酒 にんじん じゃがいも 塩 こしょう 薄力粉 トマトケチャップ トマトピューレ 三温糖 大豆	
		コーンサラダ	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん こしょう しょうゆ 塩 酢 三温糖 米油	
10 (水)	<p>ガーリックチキンピラフ</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>エービーシースープ</p>	牛乳	牛乳	熱量 553 kcal たんぱく質 25.3 g
		ガーリックチキンピラフ	米 麦 米油 にんにく 玉ねぎ にんじん ホールコーン 塩 こしょう しょうゆ 鶏肉 酒 バター	
		ABCスープ	(とりがらだし) 米油 玉ねぎ 豚肉 ぶどう酒 にんじん キャベツ 塩 こしょう しょうゆ 小松菜 アルファベットマカロニ	
		ヨーグルト和え	ヨーグルト パイン缶詰 みかん缶詰 ナタデココ	
11 (木)	<p>タンメン</p> <p>ツナぎょうざ</p>	牛乳	牛乳	熱量 614 kcal たんぱく質 24.2 g
		タンメン	(豚骨・とりがらだし) 中華麺 豚肉 酒 しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ ホールコーン 小松菜 米油 塩 こしょう しょうゆ	
		ツナぎょうざ	ぎょうざの皮 ツナ 玉ねぎ しょうゆ こしょう でん粉 薄力粉 なたね油	
12 (金)	<p>ごもくごはん</p> <p>いそのかあえ</p> <p>さわらのおろしソースがけ</p>	牛乳	牛乳	熱量 574 kcal たんぱく質 26.3 g
		五目ご飯	米 麦 米油 鶏肉 にんじん ごぼう 油揚げ 糸こんにゃく 酒 みりん 三温糖 しょうゆ	
		さわらのおろしソースがけ	さわら 酒 しょうが でん粉 薄力粉 なたね油 みりん しょうゆ 塩 酢 三温糖 大根	
		磯の香和え	小松菜 キャベツ もやし にんじん 酒 しょうゆ 三温糖 刻みのり	
15 (月)	<p>ドライカレー</p> <p>わかめのごまドレサラダ</p>	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	熱量 593 kcal たんぱく質 22.5 g
		ドライカレー	米 麦 米油 にんにく しょうが 豚肉 鶏肉 玉ねぎ にんじん ごぼう ぶどう酒 トマトケチャップ トマトピューレ しょうゆ カレー粉 薄力粉 塩 ソース トマトジュース こしょう	
		わかめのごまドレサラダ	わかめ 大根 キャベツ にんじん ホールコーン 三温糖 塩 こしょう 酢 しょうゆ 米油 ごま油 ごま ねりごま	

※6月16日(火)からの献立は、裏面にあります。裏面もどうぞご覧ください。 ※献立は都合により変更する場合があります。

令和8年度 6月 こんだて表

新座市立第四小学校



日付	こんだて名・はいぜん図	食材名	栄養価
16 (火)	そくせきづけ さばの ぶんかぼしやしき とうふとだいこん のみそしる むぎごはん	牛乳	牛乳
		麦ご飯	米 麦 米油
		さばの文化干し焼き	さば 塩
		即席漬け	キャベツ きゅうり にんじん 塩 しょうゆ
		豆腐と大根のみそ汁	(かつおだし) 豆腐 油揚げ わかめ 大根 長ねぎ 小松菜 酒 みそ
熱量			589 kcal
たんぱく質			24.6 g
17 (水)	れいとうみかん こまつなの ペパロンチーノ オニオン ドレッシング サラダ	牛乳	牛乳
		小松菜のパペロンチーノ	スパゲティ オリーブオイル とうがらし にんにく ベーコン 鶏肉 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ
		オニオンドレッシング サラダ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 米油 酢 塩 こしょう 三温糖 玉ねぎ
		冷凍みかん	みかん
熱量			554 kcal
たんぱく質			26.0 g
18 (木)	 マーボーどん だいこんの サラダ	牛乳	牛乳
		マーボー丼	米 麦 米油 トウバンジャン しょうが にんにく 豚肉 干しいたけ 長ねぎ にんじん 豆腐 たら 酒 しょうゆ 塩 テンメンジャン 三温糖 でん粉 ごま油
		大根のサラダ	大根 キャベツ にんじん ホールコーン 米油 ごま油 しょうゆ 塩 三温糖 酢
熱量			569 kcal
たんぱく質			23.1 g
19 (金)	 わかめうどん みそポテト	牛乳	牛乳
		わかめうどん	(かつお・昆布だし) うどん 鶏肉 かまぼこ にんじん 油揚げ 長ねぎ わかめ 小松菜 酒 みりん しょうゆ 塩
		みそポテト	(かつおだし) じゃがいも 薄力粉 でんぱん なたね油 酒 みりん 三温糖 みそ
熱量			563 kcal
たんぱく質			20.7 g
22 (月)	ヨーグルト ミート チーズドッグ やさいスープ	牛乳	牛乳
		ミートチーズドッグ	コッパパン 豚肉 鶏肉 ぶどう酒 玉ねぎ 切干大根 セロリ 米油 塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ソース 三温糖 パン粉 チーズ
		野菜スープ	(とりがらだし) 鶏肉 ベーコン 米油 にんじん 玉ねぎ キャベツ じゃがいも 小松菜 塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒
		ヨーグルト	ヨーグルト
熱量			598 kcal
たんぱく質			31.5 g
23 (火)	 ぶたどん かきたまじる	牛乳	牛乳
		豚丼	米 麦 米油 豚肉 酒 しょうが しょうゆ 糸こんにゃく ごぼう 玉ねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 三温糖 みりん 一味唐辛子 でん粉
		かきたま汁	(かつおだし) 鶏肉 豆腐 塩 酒 みりん しょうゆ でん粉 卵 小松菜 長ねぎ
熱量			581 kcal
たんぱく質			29.1 g
24 (水)	 チキンカレー ライス パリパリサラダ	牛乳	牛乳
		チキンカレーライス	(とりがらだし) 米 麦 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ 鶏肉 ぶどう酒 にんじん じゃがいも トマトケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉
		パリパリサラダ	ワンタンの皮 なたね油 にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり 米油 酢 塩 こしょう しょうゆ ごま油
熱量			634 kcal
たんぱく質			21.3 g
25 (木)	しろみずかなのこうみだれがけ カリカリうめと わかめのごはん みそけんちんじる	牛乳	牛乳
		カリカリ梅とわかめのご飯	米 麦 カリカリ梅 わかめ 塩 しらす干し ごま
		白身魚の香味だれがけ	メルルーサ 酒 でん粉 薄力粉 なたね油 しょうが にんにく 長ねぎ 米油 三温糖 しょうゆ 酢
		みそけんちん汁	(かつおだし) 米油 こんにゃく ごぼう にんじん 大根 じゃがいも 豆腐 みそ 長ねぎ 小松菜
熱量			570 kcal
たんぱく質			25.1 g
26 (金)	 ファイバー ジャージャーめん フルーツ かんてんポンチ フルーツ寒天ポンチ	牛乳	牛乳
		ファイバー ジャージャー麺	中華麺 ごま油 米油 しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう 豚肉 鶏肉 玉ねぎ たけのこ水煮 もやし 酒 八丁みそ みそ 三温糖 でん粉 しょうゆ トウバンジャン
		フルーツ寒天ポンチ	粉寒天 上白糖 パイン缶詰 甘夏缶詰 黄桃缶詰 ぶどう酒
熱量			614 kcal
たんぱく質			26.9 g
29 (月)	 スタミナどん はるさめサラダ	牛乳	牛乳
		スタミナ丼	米 麦 米油 しょうが にんにく 豚肉 にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ トウバンジャン テンメンジャン 酒 三温糖 塩 しょうゆ 長ねぎ でん粉 ごま
		春雨サラダ	きゅうり 緑豆春雨 にんじん もやし 卵 塩 米油 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油
熱量			577 kcal
たんぱく質			26.3 g
30 (火)	 ボイルキャベツ てりやきチキン こまつなと たまごのスープ	牛乳	牛乳
		照り焼きチキンバーガー	子どもパン 鶏肉 酒 しょうが しょうゆ でん粉 薄力粉 なたね油 三温糖 みりん
		ボイルキャベツ	キャベツ 塩 こしょう
		小松菜と卵のスープ	(とりがらだし) 米油 豚肉 酒 にんじん ホールコーン 緑豆春雨 塩 こしょう しょうゆ 小松菜 でん粉 卵
熱量			553 kcal
たんぱく質			30.3 g

※献立は都合により変更する場合があります。
 ※栄養価は中学年を基準にしています。
 低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。



今月の新座市内産の食材は、小松菜、大根(上旬・中旬)、にんじん(下旬のみ)です。新鮮な野菜が、当日の朝に届きます。