



令和8(2026)年6月

三鷹の森学園三鷹市立高山小学校

	主食	牛乳	おかず	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) たんぱく質 (g)	ひとくちメモ
1月	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 こんにさいのすましじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく こなかつお とりにく あつあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ねりごま じゃがいも いとこんにやく	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん こまつな ごぼう たけのこ だいこん はねぎ	589 27.8	「こんにさい」とは、つちのなかでそだつぶんをたべるとやさいや、いものことです。しんごぼう、しんじゃがいもがおいしいしゅんをむかえています。
2火	やさいたっぷり うどん	○	イカのかきあげ ごまあえ あじさいゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いか かんてん	あぶら うどん さつまいも こむぎこ こめこ さとう こま	ごぼう にんじん はくさい ねぎ こまつな たまねぎ もやし キャベツ もも りんご ようなし	620 23.4	「あじさいゼリーポンチ」は、きせつのはな、あじさいにみだてたブドウゼリー、かんてんがはいったフルーツポンチです。
3水	むぎごはん	○	ごぼうとぶたにくのやながわむし しんじゃがのみそしる くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	こめ おおむぎ あぶら しらたき さとう じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ いとみつば キャベツ はねぎ うわゴールド	585 25.1	「やながわむし」とは、「どじょうのやながわなべ」という、えどじだいにうまれた、たまごとしのりよりから、なつづけられています。
4木	ガーリック フランス	○	ポークビーンズ かみかみサラダ ゴマじかコドレッシング	ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく だいす じゃこ	ソフトフランスパン オリブオイル あぶら じゃがいも さとう こま	にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリ トマト もやし ごぼう だいこん きゅうり	587 27.4	「かみかみサラダ」は、ごぼうのいのサラダに、じゃこ、ごまじりのドレッシングをかけて、かみかみのあるサラダです。よくかんでたべましょう。
5金	ごまわり わかめごはん	○	さかなのみそマヨネーズやき スッキー二のおかかいため しらたまスープ	ぎゅうにゅう わかめ ミナミカゴカマ こなかつお とりにく ちくわ	こめ ごま あぶら ごまあぶら しらたま	たまねぎ にんじん もやし ピーマン にんにく ねぎ スッキー二 とうもろこし ほししいたけ はくさい	621 26.2	「スッキー二」は、キュウリにいていますが、カボチャのなまです。なつがしゅんの「スッキー二」をあじわつておきましょう。
8月	ジャージャー めん	○	あおのりまめポテト くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいす あおのり	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ エリンギ ジュシーフルーツ	611 27.0	「ジャージャーめん」は、ちゅうごくのりよりつて、ほんばでは、ゆでためんにくみそをかけます。きゅうしょくでは、やきそばめんをつかいます。
9火	サッカーワールドカップ おうえんせうしょく メキシカン ライス	○	さかなのハーブやき かぼちゃサラダ ポソレ	ぎゅうにゅう ウィンナー しいら ひよこめめ ぶたにく	こめ あぶら オリブオイル さとう	たまねぎ エリンギ パセリ ピーマン にんにく レモン かぼちゃ にんじん セロリ きゅうり とうもろこし	586 28.2	11にちからはじまる「サッカーワールドカップ」がメキシコ、アメリカ、カナダでいさいされることにちなんで、メキシカンよりをつくりましょう。
10水	メロンパン	○	まめポタージュ グリーンサラダ ハムドレッシング	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく しろういげん とうにゅう ハム	パン ミックス バター あぶら じゃがいも こめこ さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく エリンギ パセリ キャベツ きゅうり	598 23.0	「メロンパン」はてづくりしました。まるパンにクッキーきじをかぶせて、グラニューとうをふつて、オープンでやきました。
11木	いわしごはん	○	だいこんのかりかりうめあえ こもくじる くだもの	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ	こめ でんぶん だいこん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが えだまめ だいこん にんじん ごぼう たけのこ はくさい れいとうみかん	624 25.4	6がつ11にちろころを、こよみのうえで「にゅぼい」とよび、つゆにはいるころです。うめをしゅうかくして、うめぼしをつくるきせつです。
12金	ごはん	○	てつかみそ やきししゃも きゅうりとしんしょうがのそくせきつけ にくじゃがに	ぎゅうにゅう だいす ししゃも ぶたにく あつあげ	こめ あぶら さとう ごま しらたき じゃがいも	だいこん きゅうり しょうが たまねぎ にんじん はねぎ	594 24.5	「てつかみそ」は、だいをあぶらでいため、みそ、さとう、ごまをくわえて、ねりあげたものです。ごはんにのせてたべると、しょくがすすみます。
15月	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たまごスープ	ぎゅうにゅう いか とりにく ハム たまご	こめ でんぶん こめこ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ にんじん もやし セロリ たまねぎ とうがん はねぎ	626 26.2	「とうがん」は、かんじて「ふゆうり」とかきますが、なつがしゅんのやさいです。すいかのようにかいたかわで、ふゆまでほそんでできるそうです。
16火	ショートニング パン	○	フィッシュタツタあげ ポイルキャベツ アイリッシュシチュー くだもの	ぎゅうにゅう さめ ぶたにく	ショートニングパン でんぶん こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ セロリ エリンギ にんじん パセリ れいとうみかん	639 25.9	かしわがたのパンをててひらき、「フィッシュタツタあげ」とキャベツをはさんで、「フィッシュサンド」にしてたべましょう。
17水	あつあげと ぶたにくの あんかけどん	○	ワフタンスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ワフタン	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ さくらんぼ	587 24.3	「ワフタンスープ」は、にくをつつんだワフタンではなく、にくややさいがたっぷりちゅうこスープに、ワフタンのかわをいれてつくりました。
18木	むぎごはん	○	じゃこふりかけ たまごやきのあんかけ もやしとみずなのおかかあえ いりどり	ぎゅうにゅう じゃこ あおのり ぶたにく たまご こなかつお とりにく	こめ おおむぎ こま さとう あぶら でんぶん こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん はねぎ もやし しょうが たけのこ みずな れんこん ごぼう ほししいたけ さやいんげん	605 28.7	「いりどり」は、とりにくをあぶらでいてから、やさいとにこむりよりです。ちいきによって「ちくぜんに」や「かめこ」ともよばれています。
19金	なめし	○	あつあげのあまからに タコときゅうりのピリからいため しおとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ たこ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら あぶら こんにやく じゃがいも	だいこんば しょうが きゅうり ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ	585 26.5	こよみの「げし」のころに、いねがタコのあしのようにつよくなつて、こめがほうさくとなることをねがってタコをたべるとしゅうがあります。
22月	なつやさいの カレーライス	○	キャベツのサラダ チキンドレッシング くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら じゃがいも こめこ ごまあぶら さとう	しょうが にんにく トマト たまねぎ にんじん セロリ なす りんご とうもろこし キャベツ きゅうり メロン	594 20.7	みだかさんのなつやさい、たまねぎ、にんにく、トマト、じゃがいも、なすをカレーライスにいれ、キャベツ、きゅうりをサラダにいれました。
23火	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	ぎゅうにゅう こんぶ しいら ツナ たまご ぶたにく とりにく あつあげ もすく	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こめこ	しょうが にんじん だいこん えのきたけ はくさい ねぎ はねぎ	586 29.4	「シシジュシー」は、おきなわけんのきょうどりよりです。「シシ」はぶたにく、「ジュシー」は、たきこみごはんというみだそです。
24水	こおりとうふの チンジャオ ロースーどん	○	うすらたまごのスープ くだもの	ぎゅうにゅう こおりとうふ ぶたにく とりにく ちくわ うすらたまご	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	にんじん たけのこ もやし エリンギ にんにく セロリ しょうが ピーマン はねぎ えのきたけ こたますい	606 25.1	「チンジャオロースー」は、せんぎりのピーマン、たけのこ、にくなどをいためたちゅうこよりです。しゅんのピーマンをあじわいましょう。
25木	パンネの ミートソース	○	かいそうサラダ チキンドレッシング レモンむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう とりにく とうにゅう	あぶら さとう こめ パンネ ごまあぶら	にんにく しょうが トマト にんじん たまねぎ セロリ エリンギ ピーマン もやし きゅうり レモン ぶどう	604 22.8	「レモンむしパン」は、せとうちしもんかじゅう、にんじんピューレ、こめこ、とうにゅう、ほしぶどうなどをつかって、さっぱりしたあじです。
26金	ごはん	○	さかなのねぎごまソース きゅうりのピリづけ とうふとぶたにくのちゅうかいため	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん	ねぎ だいこん きゅうり しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ エリンギ	630 31.3	「きゅうり」は、なつがしゅんのやさいです。なつにたべると、たいおんをさげ、むくみよほうと、なつパチよほうにさいきてます。
29月	えだまめごはん	○	めひかりのからあげ はりはりづけ あつあげとぶたにくのみそいため	ぎゅうにゅう めひかり ぶたにく あつあげ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	えだまめ しょうが ねぎ きりほしだいこん にんにく にんじん たまねぎ エリンギ なす ピーマン	600 27.8	「めひかり」は、みやききんでは、なつがしゅんのしろうみかたです。ふわつとしたしゅうかんで、ほなまでやわらかいので、たべやすいです。
30火	パインパン	○	チキンのハニーマスタードソース こぶさいも トマトシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン ぶたにく しろういげんまめ	パインパン あぶら はちみつ でんぶん じゃがいも さとう こめこ	パセリ にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマトソース トマト	611 27.5	とりにくに、したあじをついてやき、みだかさんのハチミツと、つぶマスタード、しょうゆなどをつつたソースをかけました。

※ 発注の関係上、価格、入荷の都合により、食材料を変更することもありますのでご了承ください。