



日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー Kcal たんぱく質(g)	
1	金	みそカツバーガー		ABCスープ 紅白ポンチ	豚もも肉 八丁みそ ベーコン 粉寒天 乳酸飲料(調理性) 飲用牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 ごま マカロニ(小麦) 揚げ油 上白糖	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ パインアップル りんご みかん缶 クランベリージュース	825 34.1	
4	月	給食実施なし(住吉小学校の運動会振替休日)							
5	火	ドリア		ジュリエンヌスープ カミカミサラダ	チーズ 調理性牛乳 鶏もも肉 ベーコン するめいか ちりめんじゃこ 飲用牛乳	バター 小麦粉 米 麦 オリーブ油 米サラダ油 三温糖	トマトジュース 玉ねぎ ハセリ キャベツ セロリ 玉ねぎ だいこん きゅうり にんじん マッシュルーム	768 28.7	
6	水	シーフード カレーライス		根菜サラダ ずんだ白玉	えび いか ツナ 絹豆腐 飲用牛乳	バター 小麦粉 米サラダ油 すりごま いりごま 三温糖 白玉粉 じゃがいも	トマトピューレ 玉ねぎ にんじん れんこん ごぼう だいこん えだまめ	920 31.8	
7	木	麦ごはん		いりこの釘煮 筑前煮 高野豆腐のみそ汁	かえり煮干し 鶏もも肉 わかめ 凍り豆腐 油揚げ 白み 飲用牛乳	米 麦 米サラダ油 三温糖 こんにゃく ごま油 さといも	たけのこ ごぼう れんこん さやえんどう 干し椎茸 たけのこ ごぼう だいこん 長ネギ	821 40.0	
8	金	ガパオライス		春雨サラダ アジアンスープ	鶏ひき肉 ポークハム 鶏もも肉 飲用牛乳	オイスターソース ごま油 三温糖 白ごま 緑豆春雨	ピーマン ハフリカ 玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり にんじん レモン 青梗菜 きくらげ だいこん 長ネギ にんにく	739 28.2	
11	月	トマトとズッキーニ のスパゲッティ		梅ドレッシングサラダ あじさいゼリー	粉チーズ ツナ アガー 飲用牛乳	スパゲッティ バター 小麦粉 三温糖 米サラダ油 オリーブ油 上白糖	トマト スズッキーニ セロリ 玉ねぎ 梅 キャベツ きゅうり だいこん ナタデココ アロエ ぶどうジュース	716 24.2	
12	火	わかめピース ごはん		ちくわの磯辺揚げ そらまめ さやえんどうのみそ汁	わかめ 焼き竹輪 青のり 木綿豆腐 油揚げ みそ 飲用牛乳	米 麦 小麦粉 白ごま 揚げ油	グリーンピース そらまめ だいこん 長ネギ さやえんどう	708 28.2	
13	水	ミルクパン		白身魚のバジルフライ ラタティユ コンソメスープ	白身魚 ベーコン 粉チーズ ミルクコーヒー	ミルクパン 小麦粉 パン粉 揚げ油 オリーブ油 米サラダ油 じゃがいも	トマト スズッキーニ なす 玉ねぎ キャベツ セロリ にんじん 生姜 バジル	732 31.0	
14	木	そぼろごはん		みそカンブラ ひじきとじゃこのサラダ 茗竹汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ ひじき たまご わかめ 飲用牛乳	米 麦 米サラダ油 三温糖 白ごま じゃがいも 揚げ油	青梗菜 だいこん にんじん 長ネギ	801 29.6	
15	金	きな粉あげパン		鶏肉のトマト煮 ナッツonサラダ 冷凍みかん	きな粉 粉チーズ 鶏もも肉 白いんげん豆 飲用牛乳	コッペパン 揚げ油 三温糖 米サラダ油 アーモンド	トマト キャベツ にんじん 玉 ねぎ レモン きゅうり みかん	846 33.6	
18	月	給食実施なし(ひばりが丘中学校 運動会振替休日)							
19	火	給食実施なし(運動会予備日)							
20	水	レモンシュガー トースト		マカロニのクリーム煮 キャロットラペ メロン	粉チーズ 調理性牛乳 生クリーム 鶏肉 ツナ 飲用牛乳	食パン マーガリン 三温糖 マカロニ(小麦) バター 小麦粉 サラダ油	レモン 玉ねぎ マッシュルーム にんじん 干しぶどう(ぶどう) メロン	893 28.9	
21	木	たこ飯		豚肉と大根の煮物 小松菜とえのきのみそ汁 冷凍パインアップル	たこ 油揚げ 豚もも肉 木綿豆腐 油揚げ みそ 飲用牛乳	米 麦 ごま油 三温糖	生姜 ねぎ にんにく にんじん だいこん 干し椎茸 さやいんげん 小松菜 えのきたけ 長ネギ パインアップル	735 34.8	
22	金	回鍋肉丼		わんたんスープ さくらんぼ	豚肉 白みそ 鶏もも肉 飲用牛乳	ごま油 サラダ油 三温糖 米 麦 わんたん(小麦) ごま油	キャベツ ピーマン にんじん 白菜 青梗菜 きくらげ 長ネギ もやし にんじん さくらんぼ	713 25.3	
25	月	つけ麺		パリパリサラダ すいか	鶏むね肉 油揚げ 焼き海苔 飲用牛乳	蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 しゅうまい皮(小麦) 三温糖 揚げ油	キャベツ 長ネギ 干し椎茸 もやし きゅうり コーン にんじん すいか	750 29.7	
26	火	ターメリック ライス		スープカレー カリカリ大豆のサラダ 冷凍みかん	いか 粉チーズ ベーコン 鶏もも肉 大豆 飲用牛乳	米 麦 揚げ油 じゃがい てんぷん粉	カボチャ キャベツ しめじ 玉ねぎ きゅうり にんじん みかん	821 25.3	
27	水	麦ごはん		海苔しらす 和風ハンバーグ ごま酢和え 冬瓜汁	豚肉 鶏ひき肉 しらす干し 調理性牛乳 鶏もも肉 絹豆腐 焼き海苔 飲用牛乳	米 麦 生パン粉 三温糖 白すりごま	玉ねぎ 大葉 だいこん 長ネギ 小松菜 キャベツ もやし にんじん 冬瓜	764 34.7	
28	木	豚キムチ丼		茎わかめのナムル トックのスープ	豚肉 茎わかめ 鶏もも肉 飲用牛乳	白ごま ごま油 サラダ油 三温糖 トック	白菜キムチ 白菜 いら 玉ねぎ もやし にんじん きくらげ 青梗菜 だいこん 長ネギ	790 28.1	
29	金	ぎつねうどん		さやいんげんとコーンのサラダ 水無月	油揚げ 鶏もも肉 小豆 飲用牛乳	うどん 小麦粉 三温糖 上新粉 上白糖	小松菜 干し椎茸 だいこん 長ネギ さやいんげん キャベツ コーン にんにく	795 30.9	

6月の献立より

6日（水）給食試食会

16名の保護者の方よりお申込みいただきました。ご来校お待ちしております。
ずんだ白玉は、宮城県仙台市の郷土料理です。

5日（火） カミカミサラダ

6月の「歯の衛生週間」にちなんで、良く噛んでいただく料理です。するめいかが入ったサラダです。

8日（金） ガパオライス

タイの郷土料理です。調味料にナンプレーやオイスターソースを使っています。

11日（月） あじさいココゼリー

季節の花のあじさいに見立てた手作りデザートです。ぶどうジュースなどを使って自然な紫色を表現します。

13日（水） ラタトゥイユ

フランス料理で、ズッキーニ、トマト、なす、パプリカ、ピーマンなど、夏野菜をたくさん使います。
西東京市内の農家さんより新鮮な地場野菜を届けていただき、使用する予定になっています。

14日（木） みそカンブラ

じゃがいもを使った福島県の郷土料理です。カンブラは、福島県の方言で「いも」という意味です。

20日（水） キャロットラペ

人参を使ったフランスの料理です。ラペには千切りという意味があります。

21日（木） たこ飯

「夏至」にちなんだ献立で、三重県の郷土料理です。関西地方ではタコは縁起が良い食べ物で、夏至の時期にタコを食べる習慣があります。

29日（金） 水無月

京都府の名産品の「水無月」という和菓子に見立てた小豆を使ったデザートです。水無月は、6月という意味です
京都では6月30日に水無月というお菓子を食べる習慣があり、縁起がよいと言われています。

6月の予定について

6月4日（月）、6月18日（月）、6月19日（火）は、運動会の振替休校日、予備日などの関連で全校給食実施なしとなります。

6月4日（月）は、調理校の住吉小学校が運動会振替休校日のため、中学校も給食実施なしです。

6月5日（火）、6月6日（水）は、3学年の修学旅行の関係で3年生のみ給食実施なしです。

詳しい情報につきましては、学年のお知らせなどでご確認をお願いします。

お知らせ

6月の中旬頃に、2学期の給食・家庭弁当選択申込書を配布する予定となっております。

書類が配布されましたら、ご協力のほどよろしくお願い致します。



西東京市農産物 キャラクターめぐみです。

西東京市にある都築農園さんよりレタス、ほうれん草、長ネギ、小松菜、蓮見農園さんより小松菜、和(なごみ)ファームさんよりキャベツなどの新鮮な地場野菜を納品していただきました。

4月及び5月の給食で使用した農産物の産地について

食品名	産地名	食品名	産地名	産地名	産地名
さやえんどう	静岡県	白菜	茨城県	グリーンピース	鹿児島県
にんじん	静岡県	赤パプリカ	茨城県	はす	茨城県
玉ねぎ	北海道	黄パプリカ	茨城県	かぶ	埼玉県
じゃがいも	鹿児島県	ピーマン	茨城県	なす	栃木県
エリンギ	長野県	えのきたけ	長野県	さつまいも	千葉県
きゅうり	埼玉県	ごぼう	熊本県	なめこ	新潟県
だいこん	千葉県	にんじん	徳島県	デコボン	愛媛県
長ネギ	埼玉県	生姜	高知県	ジュシーフルーツ	愛媛県
にんにく	青森県	セロリ	静岡県		

きゅうり	群馬県	ごぼう	青森県		
------	-----	-----	-----	--	--