



# 令和 3年 6月 献立表

西東京市立ひばりが丘中学校

日	牛乳	献立	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 たんぱく質
1・火		トマトとズッキーニのスパゲッティ	ツナ, チーズ	スパゲッティ, 油, 砂糖, バター 小麦粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん セロリー, ズッキーニ, トマト	889 kcal 30 g
		わかめサラダ	わかめ, しらす干し	油, 砂糖, ごま油	にんじん, キャベツ, 大根, きゅうり	
		レモンケーキ	たまご, 牛乳	小麦粉, 砂糖, バター	レモン	
2・水		ごはん		米		760 kcal 37.5 g
		鮭のみそ漬焼き	鮭, 味噌		長ねぎ	
		大豆入りきんぴら蓮根	豚肉, 大豆	こんにゃく, 油, 砂糖, 油, ごま油	にんじん, ごぼう, れんこん, 輪いんげん	
3・木		ちゃんこ汁	鶏肉, 油揚げ	でん粉, しらたき	長ねぎ, しょうが, 大根, にんじん 白菜, えのきたけ	735 kcal 30.1 g
		ガパオライス	鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, オリーブオイル, ナツメ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ピーマン 赤パプリカ, バジル	
		ヤムウンセン	えび, 豚肉	油, 春雨, 砂糖, ナツメ	にんじん, きゅうり, 玉ねぎ, きくらげ にんにく, レモン	
4・金		アジアンスープ	鶏肉	油, ごま油, ナツメ	にんじん, 大根, チンゲンサイ, 長ねぎ きくらげ, しょうが, レモン	773 kcal 34.3 g
		古代米ごはん		米, もち米, 麦, きび, 赤米, 黒米		
		いかのかりんとう揚げ	いか	片栗粉, 油, 砂糖		
5・土 第61回運動会【給食無し・弁当持参日】						
7・月 振替休日						
8・火 給食無し【弁当持参日】						
9・水		子ぎつねごはん	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 砂糖	しょうが	864 kcal 32.6g
		肉じゃが	豚肉	油, じゃが芋, しらたき, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ	
		なめこ汁	豆腐, 味噌		なめこ, 長ねぎ	
10・木		果物(ジュースフルーツ)			ジュースフルーツ	773 kcal 30g
		ブルコギ丼	豚肉, 味噌	米, 油, 砂糖, 片栗粉, 油, ごま ごま油	しょうが, にんにく, もやし, 玉ねぎ しめじ, たら, 長ねぎ	
		トックスープ	鶏肉	トック, 油, ごま油	にんじん, 大根, チンゲンサイ きくらげ, 長ねぎ	
11・金		果物(メロン)			メロン	763 kcal 32.9 g
		梅じゃごごはん	ちりめんじゃこ	米, 麦	梅, ゆかり粉	
		鯛の竜田揚げ	鯛	片栗粉, 油	にんにく, しょうが	
14・月		お浸し	かつおぶし		白菜, にんじん, 小松菜	721 kcal 35.7 g
		冬瓜汁	鶏肉, 豆腐	片栗粉	冬瓜, にんじん, 長ねぎ	
		たこ飯	たこ, 油揚げ	米, 麦	にんじん, しょうが, にんにく, 小ねぎ	
15・火		豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖, ごま油	しょうが, 大根, にんじん, 椎茸, 輪いんげん	803 kcal 29.6 g
		小松菜とえのきのみそ汁	豆腐, 油揚げ, 味噌		にんじん, えのきたけ, 小松菜, 長ねぎ	
		果物(すいか)			すいか	
16・水		坦々麺	豚肉, 味噌	中華めん, ごま油, 片栗粉, 油	しょうが, にんにく, にんじん, もやし 筍, キャベツ, 長ねぎ, チンゲンサイ	735 kcal 28.7 g
		茎わかめのナムル	茎わかめ	ごま油, 砂糖	にんじん, きゅうり, もやし	
		中華ごま団子	いんげん豆	さつま芋, 白玉粉, 砂糖, でん粉 ごま, 油		
16・水		そら豆ごはん		米, 麦	空豆	735 kcal 28.7 g
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ, のり	小麦粉, 油		
		ひじきの炒め煮	大豆, ひじき, 油揚げ	こんにゃく, 砂糖	にんじん, 輪いんげん	
		さやえんどうのみそ汁	豆腐, 油揚げ, 味噌		にんじん, 大根, 長ねぎ, 輪いんげん	

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。  
 ※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。  
 ※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

裏面あり



# 令和 3年 6月 献立表

日	牛乳	献立	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 たんぱく質
17・木		ウインナーピラフ	ウインナー	米, 麦, 油, バター	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン マッシュルーム, とうもろこし	761 kcal 29.7 g
		白身魚のバジルフライ	メルルーサ	小麦粉, パン粉, 油	バジル	
		グリーンサラダ		油, 砂糖	鞘いんげん, キャベツ, きゅうり ブロッコリー, にんにく	
		コンソメスープ	ベーコン	油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ セロリー	
18・金		ごはん		米		769 kcal 33.6 g
		鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖		
		切り干し大根の煮つけ	さつま揚げ	油, 砂糖	切干大根, にんじん, 椎茸	
		みそけんちん	油揚げ, 豆腐, 味噌	こんにゃく, ごま油	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ	
21・月		給食無し【期末考査】				
22・火		給食無し【期末考査】				
23・水		きなこ揚げパン	きな粉	パン, 油, 砂糖		864 kcal 34 g
		コールスローサラダ		油, 砂糖	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, とうもろこし	
		ポークビーンズシチュー	豚肉, 大豆	じゃが芋, 小麦粉, バター, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん しめじ, セロリー, トマト	
		冷凍みかん			みかん	
24・木		ふんわり親子丼	鶏肉, かまぼこ, たまご	米, 麦, 砂糖, 片栗粉	玉ねぎ, 椎茸, みつば	751 kcal 34 g
		田舎汁	生揚げ	ごま油, こんにゃく	にんじん, 大根, ごぼう	
		果物(ジュースフルーツ)			ジュースフルーツ	
25・金		麦ごはん		米, 麦		796 kcal 34g
		のりの佃煮	のり	砂糖		
		ししゃものごま揚げ	カラフトししゃも	ごま, 小麦粉, 油		
		ゆかり和え			きゅうり, 大根, キャベツ, しょうが ゆかり粉	
		豚じゃがみそ汁	豚肉, 味噌	じゃが芋	にんじん, えのきたけ, 長ねぎ	
28・月		鶏肉の生姜ごはん	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, ごま油, 砂糖	しょうが, にんじん, えのきたけ	763 kcal 34.8 g
		鯖のねぎみそ焼き	鯖, 味噌	砂糖	長ねぎ	
		ごま和え		ごま, 砂糖	小松菜, キャベツ, にんじん	
		きのこのスープ	豚肉, 豆腐	ごま油, 片栗粉	筍, チンゲンサイ, しめじ, えのきたけ 長ねぎ	
29・火	シヨア		乳酸菌飲料			750 kcal 21.6 g
		キャベツとひき肉の カレーライス	豚肉	米, 麦, 油, 小麦粉, バター	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, キャベツ しめじ, セロリー, トマト	
		手作り福神漬	昆布	砂糖	大根, にんじん, れんこん, なす しょうが, 椎茸	
		果物(りんご)			りんご	
30・水		きつねうどん	鶏肉, 油揚げ	うどん, 油	にんじん, 大根, 小松菜, 椎茸, 長ねぎ	744 kcal 28.6 g
		さやいんげんと コーンのサラダ		油, 砂糖	鞘いんげん, にんじん, キャベツ とうもろこし, にんにく	
		水無月	小豆	小麦粉, 上新粉, 砂糖		

## 献立メモ

### ◆4日～10日は歯と口の健康週間です。

4日(金)のメニューは特に、噛み応えのある食品が多く使われています。よく噛むことで食べ物が消化されやすい状態になり、より効率よく体に栄養が吸収されます。また、唾液が十分に出ることで口内環境が良くなり、虫歯の予防にもつながります。噛み応えのあるものを意識して食べることで、自然と噛む力が鍛えられていきます。

◆30日(水) 水無月…日本では旧暦の6月を「水無月」と呼んでいます。また、京都では6月30日に過ぎた半年の穢れを払い、来る半年の無病息災を願って「水無月」というお菓子を食べる習慣があります。

### ☆ 今月の地場農産物

◆ 都築農園より スッキーニ  
長ねぎ さやいんげん

◆ 和ファームより キャベツ 大根



農産物キャラクター  
「めくみちゃん」