令和 6年度 6月 献立表

西東京市立ひばりが丘中学校
令和6年5月31日

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
3・月	振替休日					
4・火		ご飯		米,麦		716 kcal 31.1 g
	牛乳	鶏のから揚げレモンソース	鶏肉	かたくり粉,小麦粉,米油	しょうが,にんにく,レモン	
		からし和え			にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	
		五目汁	豚肉,豆腐,油揚げ	米油	しょうが,にんじん,ごぼう,しめじ,長ねぎ,ほうれん草	
5・水	コーヒー牛乳	ガーリックトースト		★ソフトフランスパン,マーガリン	にんにく,パセリ	724 kcal 24.5 g
		おかひじきのサラダ	かつお節	砂糖,米油	とうもろこし,にんじん,キャベツ,おかひじき	
		豆乳コーンチャウダー	鶏肉,豆乳	米油,じゃが芋,小麦粉	にんにく,しょうが,クリームコーン,にんじん,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム,ほうれん草	
6・木		そら豆と卵のチャーハン	焼豚,★卵	米,麦,米油,★ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,しいたけ,長ねぎ,そら豆	766 kcal 28.3 g
	牛乳	カリカリグリンピースポテト		じゃが芋,かたくり粉,米油	グリンピース	
		豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐,豚肉		にんにく,しょうが,しめじ,にんじん,大根,長ねぎ,チンゲン菜	
7・金		ごま塩ご飯		米,麦,★ごま		710 kcal 33.5 g
	牛乳	野菜の肉巻き	豚肉	砂糖,かたくり粉	にんじん,さやいんげん	
		カミカミ和え	★するめいか	米油,砂糖	にんじん,きゅうり,キャベツ	
		切干大根のみそ汁	油揚げ,みそ		切干大根,にんじん,しめじ,小松菜,長ねぎ	
10・月		いわしのひつまぶし風ご飯	★いわし,刻みのり	米,麦,かたくり粉,米油,砂糖	しょうが,葉ねぎ	710 kcal 28.2 g
	牛乳	梅おかか和え	かつお節	砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん,梅	
		すまし汁			えのきたけ,長ねぎ,糸みつば	
		あじさいゼリー	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース,アセロラジュース	
11・火		ハヤシライス	豚肉	米,麦,米油,砂糖,じゃが芋,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト	831 kcal 27.1 g
	牛乳	チリビーンズサラダ	大豆	かたくり粉,米油,砂糖	キャベツ,にんじん,さやいんげん	
		メロン			★メロン	
12・水		大山おこわ	鶏肉,油揚げ	米,もち米,米油,砂糖	たけのこ,しいたけ,ごぼう,にんじん	720 kcal 29.4 g
	牛乳	ししゃものカレー風味焼き	★子持ちししゃも	小麦粉,オリーブ油		
		らっきょうのごま和え		米油,砂糖,★ごま	キャベツ,にんじん,もやし,らっきょう,玉ねぎ	
		じゃぶ汁	鶏肉,豆腐	米油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,大根,しめじ,長ねぎ,小松菜	
13・木		ツナと大根のスパゲティ	ベーコン,ツナ	スパゲティ,米油,豆乳バター,砂糖	にんじん,玉ねぎ,大根	837 kcal 30.3 g
	牛乳	コーンサラダ		米油,砂糖	にんじん,キャベツ,ブロッコリー,とうもろこし,玉ねぎ	
		レモンケーキ	★卵,★牛乳	小麦粉,砂糖,米油,★バター,マーガリン	レモン	
14・金		豚肉の時雨ご飯	豚肉	米,麦,米油,砂糖	にんじん,ごぼう,しょうが	715 kcal 30.6 g
	牛乳	揚げ出し豆腐	豆腐,かつお節	コーンスターチ,小麦粉,米油,砂糖,かたくり粉	長ねぎ	
		野菜の昆布和え	塩昆布		白菜,にんじん,小松菜	
		大根とわかめのみそ汁	わかめ,みそ		大根,えのきたけ,長ねぎ	
17・月		まぜまぜビビンバ	豚肉,★卵	米,麦,米油,砂糖,★ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,小松菜,大豆もやし	708 kcal 29.3 g
	牛乳	チャプチェ	豚肉	★ごま油,春雨,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,にら	
		トックスープ	ベーコン	トック	しょうが,玉ねぎ,キャベツ,にんじん,しいたけ,長ねぎ,チンゲン菜	
		さくらんぼ			★さくらんぼ	

※ 食材料納入の都合等により、献立を変更する場合があります。

※ 現在アレルギー対応の対象となっている食材には★がついています。

令和 6年度 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
18・火	牛乳	ビスキュイパン	豆乳,★卵	★丸パン,小麦粉,砂糖,マーガリン		776 kcal 25.6 g
		ポテトサラダ	ハム	じゃが芋,米油,砂糖, マヨネーズ(ノンエッグ)	玉ねぎ,にんじん,きゅうり,とうもろこし	
		ABCスープ	鶏肉	米油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ,ほうれん草	
19・水	東京牛乳	IJ:給食なし ご飯		米,麦		736 kcal 33.4 g
		魚の香味揚げ	モウカサメ	かたくり粉,小麦粉,米油	しょうが,にんにく,長ねぎ	
		ほうれん草ののり和え	のり	米油,砂糖	ほうれん草,にんじん,えのきたけ	
		具たっぷり豚汁	豚肉,油揚げ,みそ	米油,じゃが芋,こんにゃく	にんじん,しめじ,ごぼう,大根,長ねぎ,小松菜	
20・木	牛乳	ポークカレーライス	豚肉	米,麦,米油,じゃが芋,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,にんじん	807 kcal 23.5 g
		ハニーサラダ	ベーコン	米油,砂糖,はちみつ	れんこん,キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし	
		すいか			★すいか	
21・金	牛乳	IJ:給食なし たこ飯	★たこ,油揚げ	米,麦	にんじん,しょうが,葉ねぎ	708 kcal 33.9 g
		生揚げのひき肉あんかけ	生揚げ,豚肉	米油,砂糖,かたくり粉,★ごま油	にんにく,にんじん,玉ねぎ,しいたけ	
		ゆかり和え			キャベツ,かぶ,ほうれん草,ゆかり	
		冬瓜汁	鶏肉		にんじん,冬瓜,しめじ,長ねぎ,小松菜	
24・月	期末考査(給食無し)					
25・火	期末考査(給食無し)					
26・水	期末考査(給食無し)					
27・木	牛乳	パエリア	鶏肉,★いか,★えび,たら	米,麦,豆乳バター,オリーブ油	にんにく,にんじん,玉ねぎ,レモン, 赤パプリカ,黄パプリカ,マッシュルーム	807 kcal 36.4 g
		エンパナーダ	豚肉,大豆	ぎょうざの皮,じゃが芋,米油,小麦粉	玉ねぎ,ピーマン	
		ソパ・デ・アホ	ベーコン,★卵	食パン(乳卵不使用),オリーブ油,かたくり粉	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,トマト	
28・金	牛乳	五目旨煮丼	豚肉,凍り豆腐	米,麦,米油,砂糖,かたくり粉	しょうが,にんじん,たけのこ,玉ねぎ, 白菜,小松菜,しいたけ	778 kcal 28.9 g
		キャベツとじゃこの和え物	★ちりめんじゃこ	砂糖,米油,★ごま	キャベツ,にんじん,もやし,ほうれん草	
		水無月		小麦粉,上新粉,砂糖,甘納豆		

✿献立メモ✿

◆6日(木) IJ学級「そら豆・グリンピースのさやむき」

この日のそら豆とグリンピースは、IJ学級のみなさんがさやむきをしてくれる予定です。

◆7日(金) 歯と口の健康週間「カミカミメニュー」

6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかむことを意識してもらうために、かみごたえのある食品をたくさん使った献立にしました。

◆10日(月) 行事食「入梅」

入梅とは、暦の上での梅雨入りのことです。いわしは入梅の時期の代表的な魚で、「入梅いわし」という言葉もあり、一年で最も脂がのっていておいしいとされています。給食では短冊切りにしたいわしをかば焼きにし、小ねぎやのりなどの薬味と一緒にご飯にのせて、ひつまぶし風にします。また、梅を使った和え物と、梅雨の時期に咲くあじさいに見立てたゼリーも作ります。

◆12日(水) 郷土料理「鳥取県」

鳥取県西部に位置し、中国地方の最高峰でもある大山(だいせん)のふもとでお祭りや季節の行事などの時に昔から食べられてきた「大山おこわ」と、鳥取県の特産品である「らっきょう」を入れた和え物、野菜やきのこ、豆腐、肉などを入れてごった煮にした「じゃぶ汁」を作ります。

◆21日(金) 行事食「夏至」

夏至は、一年で一番昼の時間が長い日です。夏至の時期に関西では、田植えが終わった稲がたこの足のようにしっかりと根を張るように願ってたこを食べる習慣があります。給食ではこの日にたこ飯を作ります。

◆27日(木) 世界の料理「スペイン」

お米と魚介や肉、野菜などを一緒に炊いた「パエリア」、肉や野菜などの具を中に詰めたパイのような「エンパナーダ」、硬くなったパンをおいしく食べるために考えられた「ソパ・デ・アホ」の3品を作ります。

◆28日(金) 行事食「夏越の祓(なごしのはらえ)」

「水無月」は、一年の折り返しである6月30日に京都で行われる「夏越の祓」という儀式でお供えされる縁起の良いお菓子です。

✿今月の地場・産直野菜✿

- ◆ **田倉農園**：きゅうり・じゃが芋・かぶ・ピーマン
- ◆ **都築農園**：玉ねぎ・きゅうり
- ◆ **和ファーム**：キャベツ・大根
- ◆ **中野農園**：小松菜

農産物キャラクター「めぐみちゃん」