



令和 4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・水		色ご飯	油揚げ	米、米ぬか油、三温糖	干し椎茸、にんじん、ごぼう、さやいんげん	785 kcal 39.2 g
		かしわ天	鶏肉、★卵	小麦粉、かたくり粉、米ぬか油		
		わかめときゅうりの酢の物	カットわかめ	三温糖	★きゅうり、キャベツ、えのきたけ	
		吉野汁	鶏肉、かまぼこ、木綿豆腐、削り節	こんにゃく(精粉)、里芋、くずでん粉	にんじん、長ねぎ、小松菜	
2・木		坦々麺	豚肉、米みそ、豆乳	蒸し中華めん、米ぬか油、三温糖、★ねりごま、★白ごま、★ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、長ねぎ、葉ねぎ、ブラックマツペもやし、ツゲツゲ	785 kcal 32.3g
		即席漬け			にんじん、キャベツ、大根、しょうが	
		中華ごま団子	白いんげん豆	きつぷ芋、白玉粉、きび砂糖、かたくり粉、★白ごま、米ぬか油		
3年：給食なし 3・金		そら豆ごはん		米	そら豆	743 kcal 32.5 g
		お好み焼き	豚肉、★いか、★さくらえび(煮干し)、★卵、青のり、かつお節	小麦粉、ミックス粉(乳不使用)、天かす、★長いも、米ぬか油	キャベツ、長ねぎ、紅しょうが	
		豆腐の五目うま煮	鶏肉、木綿豆腐	米ぬか油、きび砂糖、かたくり粉、★ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ、ツゲツゲ、にんじん、大根、干し椎茸、長ねぎ	
3年：給食なし 6・月		雑穀ご飯のみそ焼きおにぎり	米みそ	米、麦、もちきび、赤米、三温糖、かたくり粉		716 kcal 30.4 g
		いかの更紗揚げ	★いか	かたくり粉、小麦粉、米ぬか油	しょうが	
		レタスと小松菜のおひたし	かつお節		レタス、にんじん、小松菜	
		きのこのスープ	豚肉、木綿豆腐	かたくり粉、★ごま油	たけのこ水煮、ツゲツゲ、ぶなしめじ、えのきたけ、長ねぎ	
7・火		麦ごはん		米、麦		802 kcal 36.5 g
		いわしのかば焼き	いわし	小麦粉、かたくり粉、米ぬか油、三温糖	しょうが	
		切り干し大根の中華サラダ	鶏肉	★ごま油、米ぬか油、三温糖、★白ごま	切り干し大根、にんじん、小松菜、キャベツ	
		なめこ汁	木綿豆腐、米みそ、米みそ、削り節		なめこ、大根、長ねぎ、小松菜	
8・水		かみかみ丼	豚肉、米みそ	米、麦、米ぬか油、つきこんにゃく、三温糖、★ごま油、かたくり粉	ごぼう、れんこん、にんじん、エリンギ、ピーマン、メンマ	749 kcal 32.6 g
		むらも汁	★卵、鶏肉、削り節	かたくり粉	にんじん、たけのこ水煮、はくさい、長ねぎ、えのきたけ、小松菜	
		果物(すいか)			★すいか	
9・木		ビスキュイーパン	豆乳、★卵	★パン、小麦粉、上白糖、マーガリン(乳不使用)、グラニュー糖		787 kcal 31.1 g
		ブイヤベース	鶏肉、★えび、★いか、シロイタ	オリーブ油、じゃが芋、三温糖	にんにく、しょうが、キャベツ、味噌、にんじん、玉ねぎ、ネギ	
		おかひじきのサラダ	かつお節	三温糖、米ぬか油	ホールコーン、にんじん、キャベツ、おかひじき(茎葉、生)	
10・金	シヨア(マスカット)	まぜまぜピザパン	豚肉	米、麦、米ぬか油、三温糖、★ごま油、★白ごま	しょうが、にんにく、ほうれん草、だいずもやし(生)	764 kcal 31.9 g
		ヤンニョムチキン	鶏肉	かたくり粉、小麦粉、米ぬか油、米ぬか油、三温糖	しょうが、にんにく、長ねぎ	
		トック入りスープ	鶏肉	トック、★ごま油	しょうが、たけのこ水煮、キャベツ、にんじん、干し椎茸、小松菜	
13・月		豚肉の時雨ご飯	豚肉、米みそ	米、米ぬか油、三温糖	にんじん、ごぼう、しょうが	804 kcal 31.4 g
		鶏とじゃが芋の梅味増煮	鶏肉、米みそ	米ぬか油、じゃが芋、つきこんにゃく、きび砂糖	しょうが、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、★練り梅、さやいんげん	
		じゃこ入り和風サラダ	★ちりめんじゃこ	きび砂糖、★ごま油、米ぬか油	小松菜、にんじん、★きゅうり、キャベツ、ホールコーン	
		あじさいゼリー	粉寒天	上白糖	ぶどうジュース、★ナタデココ	
14・火		トマトとズッキーニのスパゲティ	ベーコン、ツナ、ツナ	スパゲティ、オリーブ油、三温糖、豆乳バター、小麦粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、味噌、★アボカド、トマト	866 kcal 29.3 g
		ビーンズとポテトのフレンチサラダ	大豆	じゃが芋、かたくり粉、米ぬか油、米ぬか油、きび砂糖	キャベツ、さやいんげん、玉ねぎ	
		レモンケーキ	★卵、★牛乳	小麦粉、きび砂糖、なたね油、★バター	レモン	
15・水		キムチチャーハン	豚肉	米、麦、米ぬか油、米ぬか油、★ごま油	にんにく、にんじん、ピーマン、白菜キムチ	700 kcal 24.8 g
		かぼちゃのサラダ	ツナ	米ぬか油、きび砂糖、イグワーマネー	★かぼちゃ、キャベツ、★きゅうり、ブロッコリー、玉ねぎ、レモン果汁	
		おこげのスープ	鶏肉	米ぬか油、おこげ、★ごま油	にんじん、大根、長ねぎ、えのきたけ、小松菜	
		冷凍りんご			冷凍りんご	

※ 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 4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
16 木		ナンごぼうピザ	豚肉、★チーズ	★ナン、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、ごぼう	819 kcal 37.2 g
		ひじきサラダ	ツナ、ひじき、ミックスビーンズ	米ぬか油、きび砂糖	にんじん、キャベツ、★きゅうり、ホールコーン	
		豆乳コーンチャウダー	鶏肉、豆乳	米ぬか油、じゃが芋、小麦粉、米ぬか油、豆乳バター	にんにく、しょうが、卵-30g缶、にんじん、わか、玉ねぎ、グリーンピース(冷凍)	
17 金		鶏肉といんげんの混ぜごはん	鶏肉	米、麦、米ぬか油、三温糖	しょうが、にんじん、干し椎茸、えのきたけ、さやいんげん	720 kcal 33.2 g
		鯖の文化干し	さばのぶなかぼし			
		磯香あえ	海苔、かつお節		キャベツ、小松菜、ブラックマツボもやし、にんじん	
		けんちん汁	木綿豆腐、削り節	米ぬか油、こんにやく(精粉)	ごぼう、干し椎茸、大根、にんじん、長ねぎ、れんこん、小松菜	
20 月		バターチキンカレー	鶏肉、★ヨーグルト、★牛乳、★生クリーム	米、麦、マ-グリン(乳不使用)、米ぬか油、じゃが芋、小麦粉、★バター、米ぬか油、三温糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、コリアンダー、ネギ、さやいんげん	755 kcal 23.9 g
		コールスローサラダ		米ぬか油、三温糖	キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉ねぎ	
		果物(さくらんぼ)			★さくらんぼ	
21 火		たご飯	★たご、油揚げ	米、麦	にんじん、しょうが、にんにく、葉ねぎ	704 kcal 38.7 g
		ひじき入り卵焼き	★卵、鶏肉、ひじき	米ぬか油、三温糖	玉ねぎ、干し椎茸、にんじん	
		枝豆			枝豆	
		とうがん入り豚汁	豚肉、木綿豆腐、削り節、米みそ、米みそ	米ぬか油	にんじん、ぶなしめじ、干し椎茸、ごぼう、★冬瓜、長ねぎ、小松菜	
22 水		期末考査(給食無し)				
23 木		期末考査(給食無し)				
24 金		IJ:給食なし チンジャオロース丼	豚肉、凍り豆腐、削り節	米、麦、米ぬか油、三温糖、★ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、たけのこ水煮、ピーマン、にんじん、パプリカ、玉ねぎ、きくらげ	740 kcal 28.9 g
		ポテトのハニーサラダ		じゃが芋、米ぬか油、はちみつ、米ぬか油	にんじん、キャベツ	
		オレンジサイダー寒	粉寒天	上白糖	みかんジュース、パン缶、みかん缶	
27 月		ガーリックフランス		★ソフトフランスパン、マ-グリン(乳不使用)	にんにく	761 kcal 26.0 g
		トマトビーンズシチュー	豚肉、白いんげん豆	米ぬか油、じゃが芋、三温糖、米ぬか油、マ-グリン(乳不使用)、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム(水煮)、ピーマン、ネギ	
		ビーンズサラダ	レンズ豆、金時豆、ひよこ豆	米ぬか油、きび砂糖	にんじん、キャベツ、★きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	
28 火		ガバオライス	鶏肉	米、麦、米ぬか油、三温糖、かたくり粉、★ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、なす、ピーマン、パプリカ、パセリ(葉、生)	749 kcal 26.5 g
		ヤムウンセン	豚肉	米ぬか油、緑豆はるさめ、三温糖	にんじん、★きゅうり、赤たまねぎ、きくらげ、にんにく、レモン果汁	
		タピオカポンチ		タピオカパール(乾)、上白糖、水あめ	みかん缶、パン缶、りんご缶	
29 水		ゆかりご飯		米、麦	★ゆかり	725 kcal 33.4 g
		ししゃもフライ	ししゃも	小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、米ぬか油		
		チキンサラダ	鶏肉	米ぬか油、三温糖	★きゅうり、キャベツ、にんじん	
		高野豆腐の味噌汁	カットわかめ、凍り豆腐、油揚げ、米みそ、米みそ、削り節		大根、えのきたけ、長ねぎ	
30 木		きつねうどん	鶏肉、油揚げ、削り節	冷凍うどん、米ぬか油、三温糖	にんじん、大根、小松菜、干し椎茸、長ねぎ	740 kcal 29.5 g
		さやいんげんとコーンのサラダ		米ぬか油、三温糖	さやいんげん、にんじん、キャベツ、ホールコーン、玉ねぎ、にんにく	
		水無月		小麦粉、上新粉、上白糖、甘納豆(あずき)		

献立メモ

<p>◆6日(月)～8日(水) 歯と口の健康週間</p> <p>6月4日～10日は歯と口の健康週間です。そのうち3日間、特によく噛んで食べて欲しい料理や食材を献立に取り入れました。よく噛んで食べることは、食べ物の消化、吸収に良いばかりでなく、肥満防止、味覚の向上、記憶力の増進など、様々な効果が期待できます。</p> <p>◆17日(金) 食育月間「主食・主菜・副菜をそろえた野菜たっぷり献立」</p> <p>6月は食育月間です。西東京市を含む多摩小平保健所の圏域5市では、「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」のために「栄養バランスのとれた食事の推進」に取り組んでいます。この日は主食・主菜・副菜を揃えて1食の野菜摂取量120g以上になるよう献立を立てました。</p>	<p>☆ 今月の地場農産物</p> <p>◆ 都築農園より 玉ねぎ スッキーニ さやいんげん 枝豆</p> <p>◆ 田倉農園より きゅうり 小松菜 大根 玉ねぎ ピーマン なす トマト</p> <div style="text-align: right;">  <p>農産物キャラクター 「めくみちゃん」</p> </div>
---	---

