



令和5年度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・木		カリカリ梅ごはん		米, 麦	★梅	757 kcal 35.5 g
		さわらのカレー揚げ	銀さわら	かたくり粉, 小麦粉, 米油	しょうが, にんにく	
		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	
2・金		スタミナ丼	豚肉	米, 麦, 米油, かたくり粉, ★ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, キャベツ, にら	828 kcal 29.9 g
		ほうれん草とひじきのサラダ	ツナ, ひじき	米油, 砂糖	にんじん, もやし, ほうれん草, とうもろこし	
		白玉入りフルーツポンチ	豆腐	白玉粉, 上新粉, 砂糖, 水あめ	パイン缶, みかん缶, ★黄桃缶	
5・月		振替休日				
6・火		給食無し(弁当持参)				
7・水		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	832 kcal 28.4 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	
		マカロニのクリーム煮	鶏肉, ★牛乳, ★生クリーム, ★チーズ	米油, マカロニ, 小麦粉	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, ブロッコリー	
8・木		ご飯		米, 麦		711 kcal 30.4 g
		シャキシャキれんこんバーグ	豆腐, 豚肉, ひじき	パン粉, 米油, 砂糖, かたくり粉	玉ねぎ, れんこん, しょうが	
		カミカミ和え	★するめいか	米油, 砂糖	にんじん, 水菜, 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	
9・金		チキンカレーライス	鶏肉	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	810 kcal 23.0 g
		梅ドレッシングサラダ	かつお節	砂糖	キャベツ, ★きゅうり, もやし, にんじん, ★梅	
		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	
12・月		かやくご飯	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 米油, 砂糖	ごぼう, にんじん, さやいんげん	748 kcal 37.2 g
		あじの南蛮漬	あじ	かたくり粉, 小麦粉, 米油, 砂糖	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン	
		ゆでそら豆			そら豆	
		むらくも汁	豚肉, 豆腐, ★卵	米油, かたくり粉	にんじん, しめじ, たけのこ, 長ねぎ, ほうれん草	
13・火		キムチラーメン	豚肉	中華めん, 米油, ★ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 白菜キムチ, にら, 長ねぎ	705kcal 30.7g
		ジャンボシューマイ	豚肉	しゅうまいの皮, ラード, かたくり粉	玉ねぎ, たけのこ, れんこん, しょうが	
		おかしな目玉焼き	粉寒天, ★乳酸菌飲料		★黄桃缶	
14・水		豚肉のしぐれご飯	豚肉	米, 麦, 米油, 砂糖	にんじん, ごぼう, しょうが	712kcal 33.4g
		にぎすのから揚げ	にぎす	かたくり粉, 小麦粉, 米油		
		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	
		キャベツとじゃがいものみそ汁	油揚げ, みそ	じゃが芋	キャベツ, えのきたけ, 長ねぎ, ほうれん草	
15・木 (マスコット)		ビスキュイパン	豆乳, ★卵	★丸パン, 小麦粉, 砂糖, マーガリン		769 kcal 24.1 g
		マセドアンサラダ	ハム	じゃが芋, 米油, 砂糖	にんじん, ★きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ	
		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	
		ジョア(マスコット)				
16・金		五目旨煮丼	豚肉, 生揚げ	米, 麦, 米油, 砂糖, かたくり粉	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, 白菜, 小松菜, しいたけ	715 kcal 30.7 g
		なすの味噌汁	油揚げ, みそ	米油	なす, 玉ねぎ, しめじ, 長ねぎ, ほうれん草	
		果物(メロン)			★メロン	
19・月 東京牛乳		小松菜ご飯		米, 麦, ★ごま油	小松菜	869 kcal 36.1 g
		ムロメンチ	鶏肉, ムロアジ	米油, パン粉, 小麦粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ	
		糸寒天の和え物	糸寒天	米油, 砂糖	さやいんげん, にんじん, とうもろこし, キャベツ	
		だんばえ汁	豚肉	白玉粉, 小麦粉, こんにゃく, 里芋, 砂糖	大根, にんじん, ごぼう, 長ねぎ, ほうれん草	

※ 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。

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
20 火		はちみつレモントースト		★食パン、マーガリン、はちみつ	レモン	803 kcal 30.6 g
		クルートサラダ		米油、砂糖、ワントンの皮	キャベツ、にんじん、もやし、★きゅうり	
		ポークビーンズ	大豆、豚肉	米油、じゃが芋、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、トマト	
		果物(さくらんぼ)			★さくらんぼ	
21 水		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	738 kcal 30.8 g
		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	
		浅漬け			キャベツ、にんじん、かぶ、かぶの葉、小松菜	
		鶏ごぼう汁	鶏肉、みそ	米油、こんにゃく	にんじん、大根、ごぼう、しめじ、長ねぎ、ほうれん草	
22 木		ガパオライス	鶏肉	米、麦、米油、砂糖、かたくり粉、★ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤パプリカ、バジル	720kcal 28.6g
		ヤムウンセン	豚肉	米油、春雨、砂糖	にんじん、キャベツ、にら、赤たまねぎ、きくらげ、にんにく、レモン	
		果物(すいか)			★すいか	
23 金		給食なし ご飯		米、麦		765 kcal 32.2 g
		さばの文化干し	さば			
		野菜と豚肉の昆布和え	豚肉、塩昆布		白菜、にんじん、小松菜	
		のっぺい汁	鶏肉	米油、里芋、こんにゃく、かたくり粉	ごぼう、大根、にんじん、しめじ、長ねぎ、ほうれん草	
26 月		期末考査(給食無し)				
27 火		期末考査(給食無し)				
28 水		期末考査(給食無し)				
29 木		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	860 kcal 36.3 g
		ヤンニョムチキン	鶏肉	かたくり粉、小麦粉、米油、砂糖	しょうが、にんにく、長ねぎ	
		トックスープ	ベーコン	トック	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、にんじん、しいたけ、長ねぎ、チンゲン菜	
30 金		きつねうどん	豚肉、油揚げ	うどん、米油、砂糖	にんじん、大根、しいたけ、長ねぎ、ほうれん草	724 kcal 31.0 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、小松菜	
		水無月		小麦粉、上新粉、砂糖、甘納豆		

献立メモ

◆2日(金)「運動会応援メニュー」

練習で疲れた体を回復させ、当日に向けてエネルギー源となる炭水化物が多く取れる献立です。しっかり食べて、万全の体調で本番に臨みましょう。

◆8日(木) 歯と口の健康習慣「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作った献立にしました。

◆9日(金) 行事食「入梅」

入梅とは、暦の上での梅雨入りのことです。梅を入れて作ったドレッシングで和えたサラダと、梅雨の時期に咲くあじさいに見立てたゼリーを作ります。

◆19日(月) 食育月間・食育の日「主食・主菜・副菜をそろえた野菜たっぷりメニュー」

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・副菜をそろえ、1食で120g以上の野菜が摂取できるように献立を立てました。また、地場産野菜も多く取り入れます。

◆21日(水) 行事食「夏至」

夏至の時期には関西でよく食べられているたこを使って、たご飯を作ります。

◆22日(木) 世界の料理「タイ」

ガパオライスはバジルを入れたひき肉炒めをごはんにかけた料理で、ヤムウンセンは酸味のある春雨サラダです。どちらもタイの代表的な調味料「ナンプラー」を入れて作ります。

◆29日(木) 世界の料理「韓国」

ビビンバは肉やナムル、卵などをのせ、混ぜて食べるご飯です。ヤンニョムチキンは韓国風フライドチキンで、コチュジャン入りの甘辛いたれを絡めます。トックは韓国のおもちで、お正月には日本のお雑煮のようにトック入りのスープが食べられています。

◆30日(金) 行事食「夏越の祓」

一年の折り返しである6月30日に、京都では「夏越の祓」という儀式が行われます。水無月は、半年間の穢れを払い、残り半年の無病息災を願ってお備えられるとても縁起の良いお菓子です。

今月の地場農産物

- ◆田倉農園より ほうれん草・きゅうり・玉ねぎ
かぶ・小松菜
- ◆和ファームより キャベツ・大根
- ◆都築農園より 小松菜・さやいんげん



農産物キャラクター
「めぐみちゃん」