



令和7年度6月献立表



西東京市立ひばりが丘中学校
令和7年5月30日

日	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	振替休日					
3火	ご飯	牛乳		米, 麦		729 kcal
	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	31.4 g
	からし和え				にんじん, キャベツ, もやし, 小松菜	27.5 g
	五目汁		豚肉, 豆腐, 油揚げ, 削り節	米油	しょうが, にんじん, ごぼう, しめじ, 長ねぎ, ほうれん草	
4水	ガーリックトースト	コーヒー牛乳		★ソフトフランスパン, マーガリン, マーガリン(乳不使用)	にんにく, パセリ	720 kcal
	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	24.4 g
	豆乳コーンチャウダー		鶏肉, 豆乳	米油, じゃが芋, 小麦粉, 米油	にんにく, しょうが, クレ-ムチーズ, にんじん, セロリ, 玉ねぎ, マッシュルーム, ほうれん草	35.0 g
			★ミルクコーヒー			
5木	ごま塩ご飯	牛乳		米, 麦, ★ごま		712 kcal
	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	33.5 g
	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	24.6 g
	切干大根のみそ汁		油揚げ, 削り節, みそ, みそ		切干大根, にんじん, しめじ, 小松菜, 長ねぎ	
6金	そら豆と卵のチャーハン	牛乳	焼豚, ★卵	米, 麦, 米油, 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	752 kcal
	かりかりグリーンピースポテト		じゃが芋, かたくり粉, 米油	グリーンピース(生)	27.2 g	
	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	29.1 g
9月	スパゲティナポリタン	牛乳	豚肉, ベーコン, ★粉チーズ	スパゲティ, 米油, ★バター	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン	786 kcal
	コーンサラダ			米油, 砂糖	にんじん, キャベツ, プロッコリー, とうもろこし, 玉ねぎ	29.6 g
	レモンケーキ		★卵, ★牛乳	小麦粉, 砂糖, 米油, ★バター, マーガリン(乳不使用)	レモン	29.5 g
10火	大山おこわ	牛乳	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
	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		29.3 g
	らっきょうのごま和え			米油, 砂糖, ★ごま, ★ねりごま, ★ごま	キャベツ, にんじん, もやし, らっきょう(甘酢漬), 玉ねぎ	30.0 g
	じゃぶ汁		鶏肉, 豆腐, 削り節	米油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, 大根, しめじ, 長ねぎ, 小松菜	
11水	いわしのひつまぶし風ご飯	牛乳	★いわし, 刻みのり	米, 麦, かたくり粉, 米油, 砂糖	しょうが	714 kcal
	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, 練り梅	30.1 g
	すまし汁		豆腐, 削り節		にんじん, 大根, えのきたけ, 長ねぎ, 小松菜	23.7 g
12木	ハヤシライス	牛乳	豚肉	米, 麦, 米油, 砂糖, じゃが芋, 小麦粉, 米油	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	774 kcal
	チリビーンズサラダ		大豆	かたくり粉, 米油, 米油, 砂糖	キャベツ, にんじん, さやいんげん	26.6 g
	果物(さくらんぼ)				★さくらんぼ	28.9 g
13金	豚肉の時雨ご飯	牛乳	豚肉	米, 麦, 米油, 砂糖	にんじん, ごぼう, しょうが	713 kcal
	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	30.7 g
	野菜の昆布和え		塩昆布		白菜, にんじん, 小松菜	26.3 g
	大根とわかめのみそ汁		わかめ, 削り節, みそ, みそ		大根, えのきたけ, 長ねぎ	
16月	まぜまぜビビンバ	牛乳	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	697 kcal
	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, くら	29.2 g
	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	24.1 g
17火	ピスキュイパン	牛乳	豆乳, ★卵	★パン, 小麦粉, 砂糖, マーガリン		707 kcal
	ポテトサラダ		ハム	じゃが芋, マヨネーズ(ノンエッグ), 米油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, きゅうり, とうもろこし	22.2 g
	野菜スープ		ベーコン	米油	玉ねぎ, にんじん, セロリ, キャベツ, ほうれん草	26.4 g
18水	ポークカレーライス	牛乳	豚肉	米, 麦, 米油, じゃが芋, 米油, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリ, にんじん	785 kcal
	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	23.1 g
	果物(すいか)				★すいか	25.7 g
19木	ご飯	牛乳		米, 麦		739 kcal
	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	33.4 g
	ほうれん草ののり和え		海苔	米油, 砂糖	ほうれん草, にんじん, えのきたけ	24.5 g
	具たっぷり豚汁		豚肉, 油揚げ, 削り節, みそ, 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 金	たご飯	牛乳	★たご、油揚げ	米、麦	にんじん、しょうが、葉ねぎ	704 kcal
	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	34.0 g
	ゆかり和え				キャベツ、かぶ、ほうれん草、ゆかり	25.7 g
	冬瓜汁		鶏肉、削り節		にんじん、冬瓜、しめじ、長ねぎ、小松菜	
23 月 ～ 25 水	期末考査(給食なし)					
26 木	パエリア	牛乳	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、赤パプリカ、黄パプリカ、マッシュルーム、レモン果汁	793 kcal
	エンパナーダ		豚肉、大豆	ぎょうざの皮、じゃが芋、米油、かたくり粉、小麦粉、米油	玉ねぎ、ピーマン	34.2 g
	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、トマト缶	29.9 g
27 金	ご飯	牛乳		米、麦		742 kcal
	さばの文化干し		★さば			33.2 g
	野菜と豚肉の昆布あえ		豚肉、塩昆布		白菜、にんじん、小松菜	35.2 g
	むらくも汁		豆腐、★卵、削り節	かたくり粉	にんじん、しめじ、たけのこ、長ねぎ、ほうれん草	
30 月	五目旨煮丼	牛乳	豚肉、凍り豆腐、削り節	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	712 kcal
	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	27.5 g
	あじさいゼリー		粉寒天	砂糖、水あめ	ぶどうジュース、ぶどうジュース	17.5 g

※ 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。

✿献立メモ✿

◆5日(木) 歯と口の健康週間「かみかみメニュー」

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ています。

◆6日(金) IJ学級「そら豆・グリーンピースのさやむき」

この日の給食に使うそら豆とグリーンピースは、IJ学級のみなさんがさやむきをしてくれる予定です。

◆10日(火) 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。

◆11日(水) 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、短冊にカットしたいわしを揚げて、甘辛く味付けしたひつまぶし風ごはん、梅肉を使ってさっぱりとした梅おかか和えを作ります。



◆19日(木) 食育の日

食育基本法により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日とされています。この日の献立は、バランスの良い食事と減塩をテーマに作りしました。

◆20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、関西では田植えが終わった稲がタコの足のようになりしっかりと根を張るように願い、タコを食べる習慣があります。給食ではこの日にタコ飯を作ります。

◆26日(木) 世界の料理「スペイン」

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。

✿今月の予定✿

◆6月19日(木):IJ1～3年生 バasketボール大会のため給食なし



✿今月の地場・産直野菜✿

- ◆田倉農園より キャベツ・大根
- ◆中野農園より 小松菜
- ◆都築農園より 玉葱

