



令和8年度6月献立表



西東京市立ひばりが丘中学校
令和8年5月29日

日	献立名	牛乳	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	1人あたりたんぱく質 脂質
1月	振替休日					
2月 火	ご飯	○		米,麦		721 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,砂糖	しょうが,にんにく,レモン果汁	31.0 g
	野菜のからし酢和え				キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	27.5 g
	五目汁		◎豚肉,豆腐,油揚げ,さば削り節	米油	しょうが,にんじん,★ごぼう,しめじ,長ねぎ,ほうれん草	
3月 水	ガーリックトースト	○		★ソフトフランスパン,マーガリン(乳不使用)	にんにく,パセリ	697 kcal
	おかひじきのサラダ			砂糖,米油	とうもろこし,にんじん,キャベツ,おかひじき	21.6 g
	コーンチャウダー		◎鶏肉,★牛乳	米油,じゃが芋,小麦粉,米油	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,ほうれん草,クリーム缶	32.9 g
	コーヒー牛乳		☆ミルクコーヒー			
4月 木	ご飯	○		米,麦		699 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	32.9 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	23.9 g
	切干大根のみそ汁		油揚げ,さば削り節,みそ,みそ		切干大根,にんじん,しめじ,小松菜,長ねぎ	
5月 金	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	651 kcal
	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	29.6 g
	みかんゼリー		アガー	砂糖	★みかんジュース	22.0 g
8月	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	710 kcal
	揚げ出し豆腐		豆腐,かつお節	かたくり粉,小麦粉,米油,砂糖	長ねぎ	30.4 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,さば削り節,みそ,みそ		大根,えのきたけ,長ねぎ	
9月 火	スパゲティナポリタン	○	◎豚肉,◎ベーコン	スパゲティ,米油	にんにく,にんじん,玉ねぎ,ピーマン	736 kcal
	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	30.7 g
	レモンケーキ		★卵,★牛乳	★バター,米油,砂糖,ホットケーキミックス(乳卵不使用)	★レモン,レモン果汁	28.4 g
10月 水	そら豆と卵のチャーハン	○	◎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	701 kcal
	スパイシー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		◎豚肉,豆腐		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	25.1 g
11月 木	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	730 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	29.6 g
	すまし汁		豆腐,さば削り節		にんじん,大根,えのきたけ,長ねぎ,小松菜	23.7 g
12月 金	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	694 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,にら	29.1 g
	トックスープ		◎ベーコン	トック	しょうが,玉ねぎ,大根,にんじん,しいたけ,長ねぎ,チンゲン菜	24.1 g
15月	ポークカレーライス	○	◎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	791 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	23.2 g
	果物(小玉すいか)				☆すいか	25.7 g
16月 火	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	708 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		28.8 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	28.7 g
	じゃぶ汁		◎鶏肉,豆腐,さば削り節	米油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,大根,しめじ,長ねぎ,小松菜	
17月 水	ビスキュイパン	○	★卵,★牛乳	★パン,砂糖,マーガリン(乳不使用),小麦粉		727 kcal
	ポテトサラダ		◎ハム	じゃが芋,米油,砂糖,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,玉ねぎ,きゅうり,とうもろこし	22.5 g
	野菜スープ		◎ベーコン	米油	セロリ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,ほうれん草	28.7 g

18 木	ご飯		米,麦		735 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	33.0 g
	ほうれん草の海苔酢和え		海苔	米油,砂糖	ほうれん草,もやし,にんじん,えのきたけ	24.5 g
	具たっぷり豚汁		◎豚肉,油揚げ,さば削り節,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	
19 金	たご飯		★たご,油揚げ	米,麦	にんじん,しょうが,葉ねぎ	701 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	33.6 g
	ゆかり和え				キャベツ,かぶ,小松菜,ゆかり	25.7 g
	冬瓜汁		◎鶏肉,さば削り節		にんじん,冬瓜,しめじ,長ねぎ,小松菜	
22 月 ～ 24 水	期末考査(給食なし)					
25 木	ハヤシライス	○	◎豚肉	米,麦,米油,じゃが芋,小麦粉,米油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,にんじん,マツシユルム,ホールトマト	791 kcal
	チリビーンズサラダ		大豆	米油,砂糖,かたくり粉,米油	キャベツ,にんじん,さやいんげん	26.8 g
	果物(さくらんぼ)				☆さくらんぼ	29.9 g
26 金	ご飯			米,麦		738 kcal
	さばの竜田揚げ	○	★さば	かたくり粉,米油	しょうが	33.2 g
	からし和え				にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	29.3 g
	むらくも汁		◎豚肉,豆腐,★卵,さば削り節	米油,かたくり粉	にんじん,えのきたけ,たけのこ,長ねぎ,ほうれん草	
29 月	パエリア	○	◎鶏肉,★いか,★えび,たら	米,麦,米油,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,マツシユルム,レモン果汁	790 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
	ソバ・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	29.5 g
30 火	五目旨煮丼	○	◎豚肉,凍り豆腐,さば削り節	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	706 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	27.8 g
	あじさいゼリー		粉寒天	砂糖	☆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★☆印がついています。

献立メモ

◆4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。よい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。

◆10日(水) 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。

◆11日(木) 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とつまみ風ごぼんと、梅肉を使ってさっぱりとした梅おかか和えをいただきます。

◆16日(火) 郷土料理「鳥取県」

「大山(だいせん)」という山は鳥取県西部に位置し、中国地方の最高峰でもあり、この山のみ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」を作るほか、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「じゃが汁」を作ります。

◆19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。この日の給食では夏至にちなんで「タコ飯」をいただきます。

◆29日(月) 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「ソバ・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
バスケットボール大会のため給食なし



今月の地場・産直野菜

◆中野農園より 小松菜

◆和ファームより きゃべつ・だいこん



農産物キャラクター
「めぐみちゃん」

