



令和元年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
4・火		チキンカレー	鶏肉 調理用牛乳	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参	840 kcal 28.4 g
		カミカミサラダ	いか ちりめんじゃこ	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 大根	
		冷凍みかん			冷凍みかん	
5・水		ミルクパン		パン(練乳使用)		735 kcal 33.6 g
		白身魚のバジルフライ	メルルーサ	小麦粉 パン粉 油	バジル	
		ラタトゥイユ	ベーコン チーズ	オリーブ油	にんにく 玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ なす ズッキーニ トマト セロリー	
6・木		コンソメスープ	鶏肉	油 じゃが芋	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ セロリー	750 kcal 28.5 g
		ガパオライス	鶏肉	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 オイスターソース ナンプラー	にんにく 生姜 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ	
		春雨サラダ	ハム	春雨 ごま油 砂糖 ごま	人参 きゅうり キャベツ	
		アジアンスープ	鶏肉	ごま油 ナンプラー	人参 大根 チンゲン菜 長ねぎ きくらげ 生姜 レモン	
7・金		ジュシーフルーツ			ジュシーフルーツ	846 kcal 34.4g
		菜めし		米 麦 ごま ごま油	小松菜	
		チキンカツ	鶏肉	小麦粉 パン粉 油		
12・水		キャベツのおかか和え	かつお(おかか)		キャベツ もやし きゅうり 人参	785 kcal 30.6 g
		田舎汁	生揚げ みそ	ごま油 こんにゃく	人参 大根 ごぼう	
		きなこ揚げパン	きな粉	パン 油 砂糖		
		ポトフ	ベーコン 豚肉	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ かぶ キャベツ セロリー	
13・木		ナッツonサラダ		アーモンド 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン	799kcal 32.6 g
		メロン			メロン	
		ごまごはん		米 麦 ごま		
14・金		ジャージャン豆腐	生揚げ 豚肉 みそ	油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 筍 白菜 にら 椎茸	771 kcal 38.6g
		若玉スープ	たまご かまぼこ わかめ	ごま油 でん粉	チンゲン菜 長ねぎ	
		わかめピースごはん	わかめ	米 麦	グリーンピース	
		鶏肉と野菜のオープン焼き	鶏肉 チーズ		玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン	
17・月		空豆(そらまめ)			空豆	846 kcal 29.5 g
		さやえんどうのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		さやえんどう 大根 えのきたけ 長ねぎ	
		トマトとズッキーニのスパゲッティ	ツナ チーズ	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 バター 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ズッキーニ トマト	
18・火		さやいんげんとコーンのサラダ		油 砂糖	さやいんげん 人参 キャベツ とうもろこし にんにく	857 kcal 33.4 g
		ヨーグルトケーキ	たまご チーズ ヨーグルト	小麦粉 砂糖 バター	レモン みかん缶	
		古代米ごはん		米 もち米 麦 きび 赤米 黒米		
19・水		魚の酢豚風	メルルーサ うすら卵	でん粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 ピーマン	732 kcal 36.0g
		にらスープ	鶏肉 豆腐 なると	ごま油 でん粉	チンゲン菜 にら 長ねぎ	
		大豆ごはん	大豆	米 麦 砂糖 ごま油		
20・木		山河焼き	鶏肉 みそ	ごま 砂糖 でん粉	長ねぎ 生姜 しそ	29.5 kcal 29.5 g
		切干し大根の煮つけ	さつま揚げ	油 砂糖	切干し大根 人参 椎茸	
		冬瓜汁	鶏肉 豆腐	でん粉	冬瓜 人参 長ねぎ	
		三色ピラフ		米 麦 オリーブ油	人参 枝豆 とうもろこし	
20・木		フィヤベース	メルルーサ いか えび	じゃが芋 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶	29.5 kcal 29.5 g
		パインとおさつのパイ風	生クリーム	さつま芋 くるみ 砂糖 バター 春巻の皮 油	パイ缶	
		↑くるみ使用				

裏面あり



※ 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。

令和元年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
21・金		ターメリックライス		米 麦		777 kcal 21.7 g
		スープカレー	ベーコン 鶏肉 いか チーズ	油 ジャガイモ 砂糖	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ 南瓜 パセリ	
		わかめサラダ	わかめ しらす干し	ごま油 砂糖 ごま	人参 キャベツ 大根 きゅうり	
		あじさいココゼリー	アガー	砂糖	ナタデココ アロエ ぶどうジュース	
24・月		たご飯	たご 油揚げ	米 麦	人参 生姜 にんにく 小ねぎ	717 kcal 35.6 g
		豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 ごま油	生姜 大根 人参 椎茸 さやいんげん	
		なすのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		なす 小松菜 しめじ 長ねぎ	
		ずいか			ずいか	
25・火		りんごジュース			りんごジュース	833 kcal 23.4 g
		レモンシュガートースト		パン マーガリン 砂糖	レモン	
		マカロニのクリーム煮	鶏肉 チーズ 調理用牛乳 生クリーム	マカロニ 小麦粉 バター 油	生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし	
		キャロットラペ	ツナ	油	人参 玉ねぎ 干しぶどう	
		冷凍みかん			冷凍みかん	
26・水		ハヤシライス	豚肉 生クリーム	米 麦 オリーブ油 ジャガイモ 油 小麦粉 バター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー トマト缶	833 kcal 23.4 g
		ビーンズサラダ	レンズ豆 金時豆 ひよこ豆	油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	
		とうもろこし			とうもろこし	
27・木		麦ごはん		米 麦		919 kcal 27.8 g
		ブルコギ	豚肉 みそ	油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく 大豆もやし 玉ねぎ しめじ たら 長ねぎ	
		キムチスープ	豚肉 豆腐 たまご	ごま油	白菜 キムチ たら 長ねぎ	
		枝豆(えだまめ)			枝豆	
28・金		きつねうどん	鶏肉 油揚げ	うどん 油 砂糖	人参 大根 小松菜 椎茸 長ねぎ	773 kcal 35.8 g
		くるみ和え		くるみ ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参	
		水無月(みなづき)	小豆	小麦粉 上新粉 砂糖		
		↑デザート				

献立メモ

◆4日(火) カミカミサラダ… 6/4~6/10は、「歯と口の健康週間」です。カミカミサラダは、キャベツ・人参 きゅうり・大根のほかに、するめいか・チリメンジャコを使ったかみごたえのあるサラダです。



◆6日(木) タイ料理… ガパオライスが登場します。ガパオライスは、日本語で簡単に「バジル炒めごはん」を言います。ひき肉・赤ピーマン・バジルなどの具材を炒め、オイスターソースやナンプラーなどの調味料で味付けします。

◆19日(水) 山河焼き… 千葉県の郷土料理で、鰯(いわし)などのすり身に生姜・砂糖・酒・みそなどで味付けしたものを平たく丸めて1枚ずつその葉をのせて焼きます。

◆28日(金) 水無月(みなづき)… 京都では、古くから6月最後の日に三角形をした水無月を食べる習慣があります。三角形の形は水の角を表し、小豆は邪気払いの意味でのせられています。水無月を食べて暑い夏を乗り切る由来があります。

☆ 今月の地場農産物



農産物キャラクター
「めくみちゃん」

- ◆ 都築農園より 大根 玉ねぎ ブッキーニ さやいんげん きゅうり 枝豆
- ◆ 岩崎農園より 人参 とうもろこし
- ◆ 蓮見農園より 小松菜
- ◆ 本橋農園より キャベツ
- ◆ 高田農園より 椎茸



6月4日~10日は歯と口の健康週間です



歯は、エナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにも、たんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯を作りましょう。

