



6月の献立表



令和7年度

西東京市立保谷中学校

日	曜		献立名		第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
2	月		運動会振替休業日のため、給食はありません。					
3	火	主食	ごはん			米		701 kcal 30.2 g
		主菜	プルコギ		豚肉, 味噌	油, 砂糖, でん粉, ごま	しょうが, にんにく, 大豆もやし, 玉ねぎ, しめじ, にら, 長ねぎ	
		副菜	キムチと卵のスープ		豆腐, たまご	油	白菜, キムチ, にら, 長ねぎ	
		その他	すいか				すいか	
4	水	主食	じゃこわかめごはん		わかめ, ちりめんじゃこ	米, ごま		743 kcal 33.7 g
		主菜	いかのかりんとう揚げ		いか	でん粉, 油, 砂糖		
		副菜	きんぴらごぼう		豚肉	こんにゃく, 油, 砂糖	にんじん, ごぼう, 鞘いんげん	
		副菜	高野豆腐のみそ汁		凍り豆腐, 油揚げ, 味噌		大根, えのきたけ, 長ねぎ	
5	木	主食・菜	麻婆じゃが丼		豚肉, 味噌	米, 麦, じゃが芋, 油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にら, にんじん, 筍	706 kcal 23.3 g
		副菜	中華スープ		鶏肉	油	にんじん, 大根, チンゲンサイ, 長ねぎ, きくらげ	
		その他	さくらんぼ				さくらんぼ	
6	金	主食・菜	醤油ラーメン		豚肉, わかめ, なると	中華めん, 油	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, 長ねぎ	702 kcal 36.1 g
		副菜	ひじきとれんこんの焼売		豚肉, 豆腐, ひじき	油, でん粉, しゅうまいの皮	しょうが, れんこん	
		副菜	そら豆				空豆	
9	月	主食	パインパン			パン		702 kcal 35.7 g
		主菜	さけのフリッター		鮭, 牛乳	小麦粉, 油		
		副菜	ラタトゥイユ		ベーコン, チーズ	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	
		副菜	ジュリエンヌスープ		鶏肉	油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー	
10	火	主食	もちごはん			米	とうもろこし	711 kcal 29.7 g
		主菜	ししゃもフライ		カラフトししゃも	小麦粉, パン粉, 油		
		副菜	小松菜の磯和え		のり	油	小松菜, もやし, えのきたけ	
		副菜	沢煮椀		豚肉, 油揚げ	こんにゃく, 油, でん粉	ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ	
11	水	主食・菜	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, 油, 砂糖, バター, 小麦粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, トマト, セロリー, ズッキーニ, にんじん	711 kcal 26.2 g
		主菜	梅ドレッシングサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 大根, にんじん, 梅	
		その他	あじさいゼリー		寒天, カルピス	砂糖	ぶどう	
12	木	主食・菜	ジャンバラヤ		ウインナー	米, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんにく, セロリー, ピーマン, 赤パプリカ	703 kcal 22.8 g
		副菜	グリーンサラダ			油, 砂糖	鞘いんげん, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, にんにく	
		副菜	いんげん豆のスープ		ベーコン, いんげん豆	油, じゃが芋	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, セロリー	
13	金	主食	ごはん			米		753 kcal 34.7 g
		主菜	ちきあぎ		鱈, いか	油, ノンエッグマヨネーズ, 小麦粉	しょうが, ごぼう, にんじん, しそ	
		副菜	フーイリチー		豚肉, たまご, かつお	ふ, 油	もやし, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, にら	
		副菜	イナムドウチ		豚肉, かまぼこ, 生揚げ, 味噌	こんにゃく	にんじん, 大根, 椎茸, 長ねぎ	
16	月	主食	ごはん			米		747 kcal 28.1 g
		主菜	ジャージャン豆腐		生揚げ, 豚肉, 味噌	油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, 筍, 白菜, にら, 椎茸	
		副菜	はるさめサラダ		ハム	春雨, 油, 砂糖, ごま	にんじん, きゅうり, キャベツ	
		その他	メロン				メロン	
17	火	主食	古代米ごはん			米, もち米, 赤米		706 kcal 35.3 g
		主菜	ますの白みそ焼き		鱈, 味噌	砂糖, ごま	しょうが, しそ	
		副菜	縄文鍋		豚肉	でん粉, じゃが芋	しょうが, 小ねぎ, 大根, にんじん, 玉ねぎ, わらび, ごぼう, 椎茸	
18	水	主食・菜	ツナコーントースト		ツナ, チーズ	パン, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, とうもろこし	707 kcal 35.4 g
		副菜	ハーブチキンサラダ		鶏肉	油, 砂糖	にんにく, にんじん, きゅうり, キャベツ	
		副菜	コシード		鶏肉, ウインナー, ひよこ豆	じゃが芋, 油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー	

裏面あり



日	曜		献立名		第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
19	木	主食・菜	チキンカレー		鶏肉, 牛乳	米, 麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, バター	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん	813 kcal 26.7 g
		副菜	大根とツナのあえもの		ツナ	油, 砂糖	きゅうり, 大根	
		その他	ずんだ白玉		豆腐	白玉粉, 砂糖	枝豆	
20	金	のびる給食なし			たこ, 油揚げ	米, もち米	にんじん, しょうが, にんにく, 小ねぎ	726 kcal 30.5 g
		主菜	豚肉と大根の煮物		豚肉	砂糖, 油	しょうが, 大根, にんじん, 椎茸, 鞘いんげん	
		副菜	冬瓜汁		鶏肉, 豆腐	でん粉	冬瓜, にんじん, 長ねぎ	
23	月	主食	とりごぼうごはん		鶏肉	米, ごま, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん	804 kcal 33.7 g
		主菜	コロッケ		豚肉	じゃが芋, 油, パン粉, 小麦粉	玉ねぎ	
		副菜	白菜のお浸し		かつお		白菜, にんじん, もやし	
		副菜	かきたま汁		かまぼこ, 豆腐, たまご	でん粉	小松菜, 長ねぎ	
24	火	主食・菜	三色ピラフ			米, 油	にんじん, 枝豆, とうもろこし	708 kcal 30.8 g
		主菜	鶏肉とズッキーニのチーズ焼き		鶏肉, チーズ	じゃが芋, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, ズッキーニ, 赤パプリカ	
		副菜	A B C スープ		ベーコン	マカロニ	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ ほうれん草	
25, 26	水, 木	期末考査のため、給食はありません。						
27	金	主食	ターメリックライス			米		707 kcal 25.3 g
		主菜	夏野菜のカレースープ		ベーコン, 鶏肉, チーズ	油, じゃが芋, 砂糖	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 赤パプリカ, かぼちゃ, なす	
		副菜	枝豆				枝豆	
30	月	主食・菜	きつねうどん		油揚げ, 鶏肉	うどん, 油, 砂糖	にんじん, 大根, 小松菜, 椎茸, 長ねぎ	701 kcal 27.8 g
		主菜	わかめときゅうりの酢の物		わかめ	砂糖, 油, ごま	きゅうり, キャベツ	
		その他	みなづき		小豆	小麦粉, 上新粉, 砂糖		

* 食材の都合により献立を変更する場合があります。

➡	全 校	：6/2は運動会振替休業日、6/25,26は期末考査のため、給食はありません。
	のびる学級	：6/20は球技大会のため、給食はありません。

☆6月の献立メモ☆

6月4日	かみかみ献立	『じゃこわかめごはん』『いかのかりんとう揚げ』
6/4～10日は「歯と口の健康週間」です。給食では、かみ応えのあるいか、ちりめんじゃこなどを使った料理をつくります。一口を25～30回かむことが理想とされているので、しっかりかんで食べる習慣をつけましょう。		
6月11日	季節の料理	『梅ドレッシングサラダ』『あじさいココゼリー』
6月の花といえば紫陽花（あじさい）です。梅雨の時期もとてもきれいに咲いています。ぶどうジュースとカルピスを使って紫陽花の花びらをイメージしたゼリーをつくります。お楽しみに！		
6月20日	夏至	『たこ飯』
今年の夏至は6月21日（土）です。夏至は1年で昼がもっとも長い日になり、夜がもっとも短い日になります。夏至が過ぎると農作業が忙しくなる時期を迎えます。関西の一部では、この時期にたこを食べる習慣があります。田んぼに植えた稲がたこの足のように地に根がはるように、と願いが込められているそうです。給食では夏至にちなんで、「たこ飯」をつくります。		

《今月の地場産食材》



西東京市農産物キャラクター
めぐみちゃん

今月は西東京市の田倉農園さんから
大根、トマト、小松菜、
きゅうり、キャベツ、
都築勲農園さんからズッキーニ、玉ねぎ、
枝豆、きゅうり、さやいんげんが
届く予定です。



6月の給食で使用する旬の食材



そら豆

そら豆は、さやが空に向かってつくことから「空豆」と書きます。豆の中では大粒で、さやをむくと内側がふわふわしていて、その中にそら豆がきれいに並んでいます。

さくらんぼ

さくらんぼは、5～7月の限られた時期にしか出回らない初夏を告げる代表的な果物です。美味しく食べられるのは収穫してから2～3日と他の果物と比べるととても短いです。