



6月の献立表



令和8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)	
1	月	運動会振替休業日のため、給食はありません。					
2	火	主食	ごはん	米		728 kcal 31.0 g	
		副菜	手作りふりかけ	かつお, 昆布, ちりめんじゃこ	ごま, 砂糖		
		主菜	塩肉じゃが	鶏肉, 凍り豆腐	油, じゃが芋, こんにゃく		にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 鞘えんどう
		副菜	大根のみそ汁	油揚げ, 味噌			大根, 小松菜, 長ねぎ
3	水	主食	冷やしわかめうどん	わかめ, 油揚げ	うどん	684 kcal 30.2 g	
		主菜	磯辺揚げ	ちくわ, のり, たまご	小麦粉, 油		
		副菜	お浸し				ほうれん草, にんじん, もやし, キャベツ
		その他	みかん				みかん
4	木	主食・菜	豚丼	豚肉, 豚肉	米, 麦, 油, でん粉	745 kcal 31.8 g	
		副菜	カミカミサラダ	いか	油, 砂糖		大根, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ
		副菜	ビーフンスープ	豚肉	ビーフン, 油		にんじん, 小松菜, 玉ねぎ, もやし, きくらげ, しょうが
5	金	主食	枝豆ごはん		米, ごま	812 kcal 36.1 g	
		主菜	揚げ魚のおろしソース	鯖	でん粉, 上新粉, 油, 砂糖		しょうが, 大根
		副菜	カリカリ油揚げの和えもの	油揚げ	油, 砂糖		キャベツ, にんじん, 小松菜, しょうが
		副菜	すまし汁	豆腐	ふ		にんじん, 筍, しめじ, ほうれん草
8	月	主食	まぜまぜビビンバ	豚肉, たまご	米, 油, 砂糖, 砂糖	770 kcal 31.8 g	
		主菜	焼売	豚肉	でん粉, しゅうまいの皮		しょうが, 玉ねぎ, 筍, 椎茸
		副菜	トックスープ	鶏肉	トック, 油		にんにく, しょうが, にんじん, 大根, きくらげ, 長ねぎ, 小松菜
9	火	主食	鶏めし	鶏肉, 油揚げ	米, 砂糖	743 kcal 31.0 g	
		主菜	きびなご唐揚げ	きびなご	でん粉, 小麦粉, 油		しょうが
		副菜	即席漬け		ごま		かぶ, きゅうり, キャベツ
		副菜	豚汁	豚肉, 豆腐, 油揚げ, 味噌	油, じゃが芋, こんにゃく		にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ
10	水	主食	ガーリックライス		パン, マーガリン	750 kcal 27.4 g	
		主菜	ポークビーンズ	豚肉, 金時豆	じゃが芋, 小麦粉, マーガリン, 油, 砂糖		にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, セロリー, トマト
		その他	メロン				メロン
11	木	主食	梅ゆかりごはん		米	719 kcal 31.9 g	
		主菜	いわしの梅肉ソース	鰯	小麦粉, 油, 砂糖, でん粉		しょうが, 梅
		副菜	白菜のお浸し		砂糖		白菜, にんじん, 小松菜
		副菜	豆腐とえのきのすまし汁	豆腐			えのきたけ, 長ねぎ
12	金	主食	カレーピラフ	鶏肉	米, 麦, 油	724 kcal 31.1 g	
		主菜	セサミチキン	鶏肉	ごま		しょうが
		副菜	ペイザンヌスープ	ベーコン, 大豆	油, じゃが芋		にんじん, 玉ねぎ, セロリー, 小松菜, しょうが
15	月	主食	ソース焼きそば	豚肉	中華めん, 油	732 kcal 38.7 g	
		主菜	焼き鳥	鶏肉	こんにゃく, 砂糖		しょうが, 長ねぎ, ピーマン
		副菜	そら豆				そら豆
		副菜	わかめスープ	豆腐, わかめ	油		長ねぎ
16	火	主食・菜	高菜チャーハン	豚肉, たまご	米, 油, 砂糖	700 kcal 30.7 g	
		副菜	海藻とツナの和風サラダ	ひじき, 茎わかめ, ツナ	砂糖, ごま		キャベツ, にんじん, 小松菜, しょうが
		副菜	冬瓜スープ	鶏肉			冬瓜, 葉ねぎ, しょうが
17	水	主食	わかめごはん	わかめ	米, 麦, ごま	834 kcal 39.0 g	
		主菜	あじフライ	鱈, たまご	小麦粉, パン粉, 油		しょうが
		副菜	ポイルキャベツ				キャベツ, きゅうり
		副菜	ミニトマト				ミニトマト
		副菜	具だくさんみそ汁	油揚げ, 味噌	こんにゃく, じゃが芋		にんじん, 小松菜, しめじ, 長ねぎ, 大根

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)
18 木	主食・菜 麻婆丼		豚肉, 豆腐, 味噌	米, 油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, にら, 長ねぎ, 椎茸	805 kcal 29.3 g		
	副菜 きのこのスープ		豚肉	油, でん粉	白菜, 筍, チンゲンサイ, しめじ, えのきたけ			
	その他 あじさいゼリー		寒天, てんぐさ	砂糖	ぶどうジュース			
19 金	のびる給食なし	コーンピラフ	ハム	米, バター	とうもろこし, にんじん, 玉ねぎ, 枝豆	736 kcal 34.6 g		
	主菜 いかのかりんとう揚げ		いか	でん粉, 油, 砂糖				
	副菜 トマトと卵のスープ		ベーコン, たまご	でん粉	玉ねぎ, トマト, 小松菜, セロリー, しょうが			
22 月	主食 たこ飯		たこ	米, 黒米, ごま	しょうが	727 kcal 36.2 g		
	主菜 さばの文化干し		さば					
	副菜 磯和え		のり	砂糖	小松菜, キャベツ, にんじん			
	副菜 麩のすまし汁		豆腐	ふ	にんじん, 筍, しめじ, ほうれん草			
23 火	主食・菜 チリビーンズライス		豚肉, 大豆	米, 油, 砂糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, マッシュルーム, トマト	751 kcal 22.7 g		
	副菜 野菜スープ		ウインナー	油, じゃが芋	玉ねぎ, にんじん, セロリー, パセリ, しょうが			
	その他 すいか				すいか			
24 25 水 木	期末考査のため、給食はありません。							
26 金	主食・菜 ホイコーロー丼		豚肉, 味噌	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, キャベツ, ピーマン, にんじん	748 kcal 27.2 g		
	副菜 春雨スープ		鶏肉	春雨, 油	にんじん, チンゲンサイ, 長ねぎ, きくらげ			
	その他 ずんだ白玉		豆腐	白玉粉, 砂糖	枝豆			
29 月	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	829 kcal 23.8 g		
	副菜 フレンチサラダ			油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, 枝豆, 玉ねぎ			
	その他 フルーツポンチ(さくらんぼ付き)			砂糖	みかん, パイナップル, 桃, りんご, さくらんぼ			
30 火	主食 山菜おこわ		油揚げ, のり	米, もち米, 砂糖	ぜんまい, にんじん, 韃えんどう	796 kcal 37.5 g		
	主菜 豆あじの南蛮づけ		鰯	でん粉, 小麦粉, 油, 砂糖	しょうが, 玉ねぎ			
	副菜 お浸し				白菜, にんじん, 小松菜			
	副菜 かき玉汁		豆腐, たまご	でん粉	筍, 長ねぎ			
	その他 ジューシーフルーツ				ジューシーフルーツ			

*食材の都合により献立を変更する場合があります。

全 校 : 6/1は運動会振替休業日、6/24,25は期末考査のため、給食はありません。

のびる学級 : 6/19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 『カミカミサラダ』

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を使った料理をつくりまします。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ます。

6月11日 入梅献立 『梅ゆかりごはん』『いわしの梅肉ソース』

毎年6月11日頃は入梅といい、暦の上では梅雨入りする日とされています。梅の実が熟す時なので「梅」の字が使われています。入梅にちなんで献立で、梅を使った料理をいただきます。

6月22日 夏至 『たこ飯』

今年の夏至は6月21日(日)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、田んぼに植えた稲が、たこの足のようになりしっかり地に根を張ることを願って、この時期にたこを食べる習慣があるといわれています。給食でも夏至にちなんで、「たこ飯」をつくりまします。



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期間は、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。

◀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
田倉農園さんから玉ねぎ、
都築勲農園さんから玉ねぎ、きゅうり
届く予定です。