



# 6月の献立表



令和4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	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		739 kcal 34.7 g	
		主菜 いかのかりんとう揚げ	いか	でん粉, 油, 砂糖			
		副菜 きんぴら大豆	豚肉, 大豆	こんにやく, 油, 砂糖	にんじん, ごぼう, 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		
2	木	主食 バインパン		パン		726 kcal 35.2 g	
		主菜 鮭フライ	鮭	小麦粉, パン粉, 油	玉ねぎ		
		副菜 キャロットラペ	ツナ	油	にんじん, 玉ねぎ, ぶどう		
		副菜 マセドアンスープ	ウインナー	じゃが芋	にんじん, 玉ねぎ, 小松菜		
3	金	主食・菜 ハヤシライス	豚肉	米, 麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, マーガリン	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム	853 kcal 27.5 g	
		副菜 アスパラサラダ		油, 砂糖	アスパラガス, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にんにく		
		その他 ずんだ白玉	豆腐	白玉粉, 砂糖	枝豆		
6	月	主食・菜 シーフードカレー	いか, えび, ツナ	米, 麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, マーガリン	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん	759 kcal 29.3 g	
		副菜 カミカミサラダ	いか, ちりめんじゃこ	油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, 大根		
		その他 冷凍みかん			みかん		
7	火	主食 枝豆ごはん		米	枝豆	733 kcal 34.7 g	
		主菜 ちくわの磯辺揚げ	ちくわ, のり	ごま, 小麦粉, 油			
		副菜 そら豆			そら豆		
		副菜 さやえんどうのみそ汁	豆腐, 油揚げ, 味噌		鞘えんどう, 大根, えのきたけ, 長ねぎ		
8	水	主食・菜 ツナコーントースト	ツナ	パン, ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし	710 kcal 39.1 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, ベーコン, 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		
9	木	主食・菜 豚キムチ丼	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 白菜, キムチ, にはら	739 kcal 28.5 g	
		副菜 切干大根のナムル		油, 砂糖, ごま	切干大根, にんじん, 大豆もやし, ほうれん草		
		副菜 トックスープ	鶏肉	トック, 油	にんじん, 大根, チンゲンサイ, きくらげ, 長ねぎ		
10	金	主食・菜 トマトとズッキーニのスパゲティ	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, にんじん, セロリー, ズッキーニ, トマト	703 kcal 24.8 g	
		副菜 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 あじさいココゼリー	アガー	砂糖	ナタデココ, アロエ, ぶどう		
13	月	主食・菜 ホイコーロー丼	豚肉, 味噌	米, 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	704 kcal 24.8 g	
		副菜 ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮, 油, ごま	にんじん, もやし, チンゲンサイ, 長ねぎ		
		その他 さくらんぼ			さくらんぼ		
14	火	主食 もろこしごはん		米	とうもろこし	733 kcal 40.1 g	
		主菜 さばの味噌漬け焼き	鯖, 味噌	砂糖			
		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 しらす入りかきたま汁	かまぼこ, 豆腐, たまご, しらす干し	でん粉	筍, にんじん, 長ねぎ		
15	水	主食 レモンシュガートースト	みかん ジュース	パン, マーガリン, 砂糖	レモン	703 kcal 27.3 g	
		主菜 ブイヤベース	メルルーサ, いか, えび	じゃが芋, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, トマト		
		副菜 ピンズサラダ	レンズ豆, 金時豆, ひよこ豆	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ		
16	木	主食 ごまごはん		米, 油, ごま		787 kcal 29.8 g	
		主菜 ジャー جان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, にはら, 椎茸		
		副菜 春雨サラダ	ハム	春雨, 油, 砂糖	にんじん, きゅうり, キャベツ		
		その他 メロン			メロン		
17	金	主食 鶏ごぼうごはん	鶏肉	米, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん	704 kcal 31.6 g	
		主菜 手キアギ	鯖, いか, 干しえび, たまご	油, 砂糖, 小麦粉	しょうが, ごぼう, にんじん, しそ		
		副菜 白菜のおひたし	かつお		白菜, にんじん, 小松菜		
		副菜 もずく汁	もずく, 豆腐		大根, えのきたけ, 長ねぎ		
20	月	主食 塩ラーメン	豚肉, うずら卵, なた	中華めん, 油, ごま	しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, きくらげ, 長ねぎ	820 kcal 33.6 g	
		主菜 ジャンボ餃子	豚肉	ぎょうざの皮, 油, でん粉	しょうが, にんにく, キャベツ, にはら		
		その他 すいか			すいか		
21	火	主食 たこ飯	たこ, 油揚げ	米	にんじん, しょうが, にんにく, 小ねぎ	708 kcal 35.3 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 かぼちゃのみそ汁	油揚げ, 味噌		かぼちゃ, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ		
22	水	期末考査のため、給食なし					
23	木	期末考査のため、給食なし					
24	金	のびる給食なし	そばろごはん	豚肉, 鶏肉	米, 油, 砂糖	しょうが, とうもろこし, 枝豆	789 kcal 39.1 g
		主菜 焼きししやも	カラフトししやも				
		副菜 みそカンブラ	味噌	じゃが芋, 油, 砂糖, ごま			
		副菜 わか玉汁	わかめ, たまご		筍, にんじん, 長ねぎ		
27	月	主食・菜 チキンライス	鶏肉	米, 油	トマト, 玉ねぎ, にんじん, 鞘いんげん, マッシュルーム	846 kcal 26.0 g	
		主菜 豆乳コンチャウダー	鶏肉, 豆乳	じゃが芋, マーガリン, 油, 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, とうもろこし		
		その他 ぐりとぐらのカステラ	たまご	砂糖, 小麦粉, バター	レモン		
28	火	主食 チリコンカンドッグ	大豆, 金時豆, 豚肉	パン, 油, 小麦粉	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, セロリー	717 kcal 27.0 g	
		主菜 ABC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		
		その他 フルーツポンチ		砂糖	みかん, パイナップル, 桃, リンゴ		
29	水	主食 ターメリックライス		米		714 kcal 30.5 g	
		主菜 スープカレー	ベーコン, 鶏肉, いか, 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, キャベツ, しめじ, かぼちゃ		
		副菜 枝豆			枝豆		
30	木	主食・菜 ジャー ジャーうどん	豚肉, 味噌	うどん, 油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 筍, 椎茸	720 kcal 22.3 g	
		副菜 わかめときゅうりの酢の物	わかめ	砂糖, 油, ごま	にんじん, きゅうり, キャベツ		
		その他 水無月	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。

のびる学級：6月24日（金）は、球技大会のため給食はありません。