



# 6月の献立表



令和5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	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	693 kcal	29.3 g	
		副菜 ナムル		鶏肉, わかめ, 豆腐	油, 砂糖, ごま	大豆もやし, にんじん, 小松菜			
		副菜 豆腐とわかめのスープ			油	筍, 長ねぎ, 椎茸			
2	金	主食 ターメリックライス	🍱		米, 麦		761 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, 油, 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 そら豆				空豆			
		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			
5	月	主食 砂糖揚げパン	🍱		パン, 油, 砂糖		676 kcal	25.8 g	
		副菜 グリーンサラダ		鶏肉, ベーコン, ウインナー, ひよこ豆	油, 砂糖	韮いんげん, キャベツ, きゅうり, にんにく			
		主菜 コシード			じゃが芋, 油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー			
6	火	主食 ごはん	🍱		米		742 kcal	24.8 g	
		副菜 おかかふりかけ		かつお, のり	ごま, 砂糖				
		主菜 肉じゃが		豚肉	油, じゃが芋, しらたき, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ			
		副菜 小松菜のひじき和え		ひじき	油, 砂糖	小松菜, 大根, にんじん			
7	水	主食 ごはん	🍱		米		740 kcal	34.2 g	
		主菜 いかのピリ辛ソースかけ		いか味噌	でん粉, 油, 砂糖	長ねぎ			
		副菜 きんぴら大豆		豚肉, 大豆	こんにゃく, 油, 砂糖	にんじん, ごぼう, 韮いんげん			
		副菜 吉野汁		鶏肉, かまぼこ, 豆腐	でん粉	大根, にんじん, 椎茸, 長ねぎ, しょうが			
		その他 さくらんぼ				さくらんぼ			
8	木	主食 小松菜チャーハン	🍱	豚肉	米, 油	筍, にんじん, 小松菜	695 kcal	28.1 g	
		主菜 ジャンボ餃子		豚肉	ぎょうざの皮, でん粉, 油	しょうが, にんにく, キャベツ, にはら			
		副菜 中華スープ		豚肉	油	にんじん, 大根, 筍, チンゲンサイ, 長ねぎ, きくらげ			
9	金	主食 もろこしごはん	🍱		米	とうもろこし	653 kcal	35.3 g	
		主菜 鯖の南部焼き		鯖	油, ごま				
		副菜 キャベツの梅おかか和え		かつお		キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん, 梅			
		副菜 すまし汁		かまぼこ, 豆腐		にんじん, 筍, しめじ, 小松菜			
12	月	主食 レモンシュガートースト	🍱		パンマーガリン, 砂糖	レモン	668 kcal	25.9 g	
		主菜 トマトクリームシチュー		鶏肉, ひよこ豆, 牛乳, 生クリーム	小麦粉, バター, 油	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, ブロッコリー, マッシュルーム, トマト			
		副菜 フレンチサラダ			油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり			
13	火	主食 ごはん	🍱		米		727 kcal	34.8 g	
		主菜 鯉の三色和え		鯉, かまぼこ	でん粉, 油, 砂糖, ごま	しょうが, 小松菜			
		副菜 浅漬け				白菜, かぶ, きゅうり, しょうが			
		副菜 もずく汁		もずく, 豆腐		大根, えのきたけ, 長ねぎ			
14	水	主食 ジャンバラヤ	🍱	ウインナー	米, 麦, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんにく, セロリー, ピーマン, 赤パプリカ	685 kcal	26.2 g	
		主菜 鶏肉のハニーマスタード焼き		鶏肉	はちみつ				
		副菜 レタスのスープ		鶏肉, いんげん豆	砂糖	にんじん, 玉ねぎ, レタス, セロリー, しめじ			
		その他 メロン				メロン, メロン			
15	木	主食・菜 上海焼きそば	🍱	豚肉, いか, えび, のり	中華めん, 油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 筍, 椎茸, チンゲンサイ	573 kcal	27.6 g	
		副菜 ピリ辛きゅうり			砂糖, 油, ごま	きゅうり, 大根, にんじん, しょうが			
		その他 ずんだ白玉			白玉粉, 砂糖	枝豆			
16	金	1年生給食なし 食 鶏肉の生姜ごはん	🍱	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	新しょうが(根茎、生), えのきたけ	686 kcal	33.4 g	
		主菜 つくね		鶏肉, たまご	油, パン粉, 砂糖, でん粉	しそ, にんじん, 長ねぎ, 玉ねぎ			
		副菜 はりはり漬け		昆布	砂糖	切干大根, にんじん, きゅうり			
		副菜 田舎汁		豆腐, 味噌	油, こんにゃく	にんじん, 大根, ごぼう			
19	月	主食・菜 スタミナ丼	🍱	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 筍, にはら	715 kcal	29.2 g	
		主菜 ビーフンスープ		鶏肉	ビーフン, 油	にんじん, 大根, チンゲンサイ, 長ねぎ, きくらげ			
		その他 すいか				すいか			
20	火	主食 パインパン	🍱		パン		722 kcal	32.2 g	
		主菜 白身魚のバジルフライ		メルルーサ	小麦粉, パン粉, 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, セロリー, なす, ズッキーニ, トマト, 黄パプリカ			
		副菜 コンソメスープ		ベーコン	油, じゃが芋	しょうが, 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)	
21	水	のびる給食なし	昆布、ちりめんじゃこ	米、麦、砂糖、ごま	梅	719 kcal 30.4 g	
		主菜	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、のり			
		副菜	お浸し	かつお	白菜、にんじん、小松菜		
		副菜	味噌汁	わかめ、豆腐、油揚げ、味噌	大根、えのきたけ、長ねぎ		
22	木	のびる給食なし	みかんジュース	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、にんじん、セロリー、ズッキーニ	690 kcal 21.2 g	
		主菜	トマトとズッキーニのスパゲティ	ツナ、チーズ	じゃが芋、油		
		副菜	フレンチポテト				
23	金	のびる給食なし		油、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし	639 kcal 34.1 g	
		主菜	ごはん	米			
		副菜	鮭の味噌漬け焼き	鮭、味噌	長ねぎ		
26	月	主菜	カリカリお揚げのサラダ	油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり	846 kcal 26.2 g	
		副菜	冬瓜汁	鶏肉、豆腐	冬瓜、にんじん、長ねぎ		
		その他	冬瓜汁	鶏肉	トマト、玉ねぎ、にんじん、鞘いんげん、マッシュルーム		
27	火	主菜	チキンライス	鶏肉	米、麦、油	743 kcal 32.6 g	
		主菜	豆乳コーンチャウダー	鶏肉、豆乳	じゃが芋、マーガリン、油、小麦粉		
		副菜	ぐりとぐらのカステラ	たまご	砂糖、小麦粉、バター		
		副菜	ゆかりごはん		米、麦		
28	水	主菜	ししゃものカレーフライ	ししゃも	小麦粉、パン粉、油	743 kcal 32.6 g	
		副菜	野菜のごま風味		砂糖、油、ごま		
		副菜	かき玉汁	かまぼこ、豆腐、たまご	でん粉		
29	木	期末考査のため、給食なし					
30	木	期末考査のため、給食なし					
30	木	主菜	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	691 kcal 25.8 g
		副菜	ごま酢和え		ごま、砂糖	大根、にんじん、もやし、きゅうり	
		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：6/21は球技大会合同練習、6/23は球技大会のため、給食はありません。

1学年：6/16校外学習のため、給食はありません。お弁当をご準備ください。

## ☆6月の献立メモ☆

6月2日 季節のデザート 『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。ぶどうジュースであじさいの花の色、ナタデココとアロエで花びらをイメージしたゼリーをつくります。

6月7日 かみかみ献立 『いかのピリ辛ソースかけ』 『きんぴら大豆』

6/4～10は「歯と口の健康週間」です。給食では、かみ応えのあるいか、大豆、こんにやく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ます。しっかりかんで食べる習慣をつけましよう。

6月30日 『水無月（みなづき）』

6月30日は1年の折り返し地点です。京都では古くから6月30日は『水無月』という和菓子を食べて、後半の半年を健康に過ごせるようにお祈りする習慣があります。給食室では小豆を使って『水無月』をつくります。



## 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。

## 《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キャベツ・きゅうり・大根・かぶ・なす 都築農園さんからきゅうり・ズッキーニ・トマトが届く予定です。