



令和8年6月献立表

西東京市立明保中学校

日	献立名	牛乳	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	1群・2群 たんぱく質
1月	振替休業日					
2火	ごま麦ご飯			精白米,米粒麦,白ごま		781 kcal
	いわしの蒲焼き		いわし	薄力小麦粉,かたくり粉,米ぬか油,三温糖,白ごま	根しょうが	31.1 g
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも,糸こんにゃく,油,三温糖	にんじん,青ピーマン	
	みそ汁		油揚げ,絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌		しめじ,玉葱,だいこん,にんじん,さやえんどう	
3水	運動会予備日のため お弁当持参					
4木	まぜまぜビビンバ		豚肉,大豆,たまご	精白米,ごま油,油,三温糖,白ごま	根しょうが,にんにく,もやし,ほうれんそう,にんじん	746 kcal
	わかめスープ		鶏肉生わかめ,木綿豆腐	かたくり粉,ごま油	にんじん,こまつな,だいこん,ねぎ,えのきだけ	30.6 g
	フルーツヨーグルト		おなかにおいしいヨーグルト		黄桃缶,パイン缶,みかん缶	
5金	ひじきご飯		干ひじき,油揚げ,鶏肉	精白米,三温糖	干し椎茸,にんじん	799 kcal
	勝運カツ		かつお,たまご	薄力小麦粉,ドライパン粉,パン粉,米ぬか油	根しょうが,にんにく	40.2 g
	ごま酢あえ			白すりごま,三温糖	だいこん,にんじん,もやし,きゅうり	
	さつま芋味噌汁		生揚げ,白味噌	さつまいも	だいこん,にんじん,ねぎ	
8月	じゃこ菜飯		ちりめんじゃこ	精白米,白ごま		711 kcal
	肉じゃが		豚肉	油,じゃがいも,しらたき,三温糖	根しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ,さやいんげん	29.6 g
	みそ汁		木綿豆腐,油揚げ,生わかめ,赤味噌,白味噌		えのきだけ,玉葱	
9火	昆布ごはん		鶏肉,油揚げ,刻み昆布	精白米,もち米	にんじん,さやいんげん	688 kcal
	めひかりの南蛮漬け		めひかり	かたくり粉,米ぬか油,三温糖,ごま油	ねぎ	30.9 g
	野菜のごま炒め			油,白ごま,かたくり粉	キャベツ,青ピーマン,赤ピーマン,にんじん,えのきだけ	
	田舎汁		生揚げ,白味噌,赤味噌	じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	
10水	大豆入りキーマカレーライス		豚肉,大豆	精白米,玄米,油,薄力小麦粉,三温糖	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルームスライス	812 kcal
	海藻とツナ和風サラダ		干ひじき,茎わかめ,ツナフレーク	三温糖,白ごま	キャベツ,こまつな,根しょうが	29.6 g
	甘夏				甘夏	
11木	梅しそじゃこご飯		ちりめんじゃこ	精白米,白ごま	梅,ゆかり	693 kcal
	豆腐の真砂焼き		押し豆腐,干ひじき,鶏肉,大豆,ちりめんじゃこ,たまご	かたくり粉,白ごま,三温糖	にんじん,ねぎ	28.0 g
	きんぴら汁		白味噌,赤味噌	糸こんにゃく,ごま油	しめじ,ごぼう,にんじん,ねぎ	
	あじさいゼリー		粉寒天,寒天缶	上白糖	ぶどうジュース	
12金	セサミ丸パン			セサミ丸パン		716 kcal
	キッシュロレーヌ		ボークハム,たまご,調理用牛乳,生クリーム,チーズ	油	ほうれんそう,玉葱,しめじ	32.3 g
	ガーリックポテト			じゃがいも,オリーブ油	にんにく	
	ジュリエンヌスープ		鶏肉		キャベツ,玉葱,にんじん,こまつな,とうもろこし	
15月	りんごジュース				アップルジュース	838 kcal
	三色ピラフ			精白米,有塩バター	とうもろこし,青ピーマン,にんじん	28.2 g
	鶏肉のチーズピカタ		鶏肉,たまご,調理用牛乳,粉チーズ	薄力小麦粉,有塩バター	パセリ	
	グリーンサラダ			油,三温糖	さやいんげん,キャベツ,にんじん,きゅうり	
	ポテトバタージュースープ		ベーコン,調理用牛乳,生クリーム	じゃがいも,油	玉葱	
16火	五目うどん		鶏肉,板なし蒲鉾,油揚げ,生わかめ	冷凍うどん	にんじん,だいこん,生しいたけ,こまつな,ねぎ	700 kcal
	いんげんのごま和え			白ごま,三温糖	さやいんげん,もやし,にんじん	24.0 g
	抹茶だんごむしパン		甘納豆,調理用牛乳,たまご	薄力小麦粉,上白糖,油,冷凍しらたまだんご		
17水	かやくご飯		油揚げ,鶏肉	精白米,もち米	干し椎茸,ごぼう,にんじん,さやいんげん	717 kcal
	ししゃものごま揚げ		子持ちししゃも	薄力小麦粉,黒いりごま,白ごま,米ぬか油		34.9 g
	なすときゅうりのおかか和え		かつお節		キャベツ,きゅうり,なす,にんじん	
	かに玉汁		木綿豆腐,たまご,たまご,ずわいがに	かたくり粉	こまつな	
18木	ジャンバラヤ		鶏肉,ウィンナーソーセージ,えび	精白米,有塩バター,油	セロリー,にんじん,玉葱,にんにく,青ピーマン	720 kcal
	カラフルポテト			じゃがいも,三温糖,マヨネーズ	赤ピーマン,えだまめ,とうもろこし	24.6 g
	ジンジャーベジスープ		鶏肉		にんじん,玉葱,セロリー,キャベツ,かぶ,根しょうが	
	アプリコットゼリー		粉寒天	上白糖	あんずジャム	

裏面もあります

給食当番はマスクの用意を忘れずに!!

日	献立名	牛乳	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	1群・2群 たんぱく質
19 金	ご飯			精白米		746 kcal
	夏野菜と魚の味噌マヨ焼き		シロイトタラ,白味噌	油,マヨネーズ	玉葱,ズッキーニ,赤ピーマン,さやいんげん	32.7 g
	キャベツのごま和え			白ごま,三温糖	こまつな,キャベツ,にんじん	
	とうふ団子汁		絹ごし豆腐,鶏肉,油揚げ	薄力小麦粉,白玉粉	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,こまつな,干し椎茸	
22 月	枝豆たご飯		たご,油揚げ	精白米	にんじん,根しょうが,にんにく,むきえだまめ	804 kcal
	さばのごまみそ焼き		さば,白味噌	三温糖,白ごま	根しょうが	36.9 g
	磯香和え		刻みのり,かつお節		キャベツ,にんじん,こまつな	
	五目汁		鶏肉,板なし蒲鉾,生揚げ		にんじん,だいこん,こまつな,ねぎ	
23 火	ご飯			精白米		780 kcal
	和風ハンバーグ		大豆,豚肉,干ひじき	パン粉,油,三温糖	玉葱,だいこん	35.7 g
	粉吹き芋		あおりの粉	じゃがいも		
	みそけんちん汁		木綿豆腐,白味噌,赤味噌	板こんにゃく	だいこん,にんじん,ねぎ,ごぼう,ほんしめじ	
24 水	あんかけ焼きそば		いか,えび,豚肉,うずら卵	蒸し中華,油,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,干し椎茸,たけのこ,はくさい,にんじん,もやし,チンゲンツアイ	725 kcal
	中華サラダ		ボークハム,たまご	油,三温糖	にんじん,キャベツ,きゅうり	31.8 g
	たらこポテト		たらこ	じゃがいも,有塩バター		
25 木	ガーリックライス		ベーコン	精白米,米粒麦,有塩バター,油	にんにく,青ピーマン,にんじん	743 kcal
	鮭のムニエル		鮭	薄力小麦粉,有塩バター,油	レモン	33.1 g
	春雨サラダ			はるさめ,三温糖,ごま油,油	キャベツ,もやし,にんじん	
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	
26 金	レモンシュガートースト			食パン,ソフトタイプマーガリン,上白糖	レモン,レモン果汁	746 kcal
	カッスーレ		豚肉,ウィンナー,白いんげんまめ	油,じゃがいも	にんじん,玉葱,青ピーマン,にんにく,マッシュルームスライス,トマト缶	26.7 g
	ごぼうサラダ			油,三温糖,白すりごま	ごぼう,にんじん,キャベツ,とうもろこし	
	さくらんぼ				さくらんぼ	
29 月	チンジャオロース丼		豚肉	精白米,かたくり粉,油,三温糖	青ピーマン,赤ピーマン,たけのこ,玉葱,根しょうが	747 kcal
	ウエーブワンタンスープ		鶏肉	ウエーブワンタン,ごま油	もやし,にんじん,こまつな,ねぎ,干し椎茸	29.6 g
	小玉すいか				紅小玉すいか	
30 火	雑穀ごはん			精白米,米粒麦,もちきび,赤米,白ごま		745 kcal
	魚の西京焼き		ミナミカゴカマス,白味噌	三温糖		33.9 g
	からし和え			三温糖	こまつな,にんじん,ブロッコリー,もやし	
	冬瓜汁		鶏肉,絹ごし豆腐	かたくり粉	とうがん,にんじん,ねぎ,干し椎茸	
	水ようかん		あずき	上白糖		

※ 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。

給食当番はマスクの用意を忘れずに!!

6月は牛乳月間です!



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、しょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

カルシウムの量

20歳



今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場でいつも同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。



体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われてしまう!

今月の地場農産物

田倉農園 小松菜・かぶ・きゅうり
和ファーム 大根・キャベツ・きゅうり・なす・とうもろこし
高田農園 干し椎茸
都築敷農園 玉ねぎ・ズッキーニ・きゅうり

