



6月 献立表



令和5年度

西東京市立青嵐中学校

日 曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 木	体力向上鉄分アップ献立 体力アップ まめまめキーマカレーライス		切干大根と小松菜のサラダ カルピスポンチ	牛乳,豚ひき肉,大豆,ひよこまめ, ポークハム,カルピスウォーター	精白米,米粒麦,米ぬか油,薄力小麦 粉(国産),ごま油,三温糖,白いり ごま	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱, にんじん,青ピーマン,国産切干大根, こまつな,きゅうり,ﾌﾞﾗｯｸﾊﾟｯﾊﾞ もやし, 黄桃缶,ﾊｲﾝ缶,みかん缶	833 kcal 32.1 g 23.7 g 2.7 g	
2 金	かみかみメニュー 雑穀ごはん		豚肉とごぼうの揚げ煮 カリカリじゃこサラダ ハリハリ汁	牛乳,豚もも角切り,生わかめ,ちり めんじゃこ,木綿豆腐(国産大 豆),白味噌	精白米,米粒麦,もちきび,赤米,白ご ま(いり),かたくり粉,米白絞油, 三温糖,米ぬか油,ごま油	根しょうが,ごぼう,さやいんげん,だ いこん,にんじん,きゅうり,キャベ ツ,ねぎ,えのきたけ,水菜	734 kcal 30.2 g 22.4 g 2.7 g	
3 土	運動会(給食はありません)							
5 月	運動会振替休業日							
6 火	勝浦市ご当地グルメ ご飯		勝運カツ(かつんかつ) 浅漬野菜 五目汁(みそ)	牛乳,かつお,鶏もも皮付き,木綿豆 腐(国産大豆),白味噌	精白米,薄力小麦粉(国産),ﾊﾝ 粉(乾燥),米白絞油	にんにく,根しょうが,キャベツ,か ぶ,かぶ(葉),にんじん,きゅうり,だ いこん,ごぼう,こまつな,ねぎ	732 kcal 37.4 g 19.2 g 2.4 g	
7 水	中華おこわ		じゃがいもと高野豆腐のから揚げ チンゲンサイのスープ	牛乳,豚肩,オイスターソース,高野 豆腐,鶏モモ	精白米,もち米,ごま油,三温糖,じゃ がいも,かたくり粉,薄力小麦粉 (国産),米白絞油,ごま油	干し椎茸,たけのこ(水煮),にんじん, さやいんげん,根しょうが,にんにく, チンゲンツァイ,ねぎ,だいこん	821 kcal 31.1 g 28.0 g 2.7 g	
8 木	ウィンナー入り黒ピラフ		鶏肉とｽｯｷｰﾆｰのチーズ焼き フレッシュトマトときのこのスープ	牛乳,ウィンナーソーセージ,鶏モ モ,チーズ	精白米,米ぬか油,じゃがいも,オ リーブ油,マヨネーズ	にんにく,根しょうが,にんじん,玉 葱,黄ピーマン,赤ピーマン(国産), ｽｯｷｰﾆｰ,ﾄﾏﾄ,キャベツ,エリン ギ,えのきたけ	748 kcal 27.4 g 31.3 g 3.9 g	
9 金	入梅献立 豚肉のしぐれ煮丼		梅ドレし風サラダ 吉野汁 あじさいゼリー	牛乳,豚肩,赤味噌,刻みのり,鶏モモ 皮付き,蒲鉾,粉寒天,豚ゼラチン,寒天 缶	精白米,糸こんにゃく(白),なた ね油,三温糖,かたくり粉,そうめん, 上白糖	根しょうが,ごぼう,玉葱,こねぎ,だ いこん,きゅうり,にんじん,梅肉,ね ぎ,こまつな,ぶどうジュース(果汁 100%)	727 kcal 30.2 g 17.5 g 2.7 g	
12 月	ご飯		厚揚げと豚肉のスタミナ炒め レタスの中華卵スープ パレンシアオレンジ	牛乳,豚肩,生揚げ,赤味噌,オイス ターソース,鶏モモ,たまご,たま ご(液卵)	精白米,米ぬか油,三温糖,ごま油,か たくり粉	ねぎ,キャベツ,にんじん,干し椎茸, 青ピーマン,赤ピーマン(国産),に んにく,根しょうが,レタス,玉葱,ﾊ ﾚﾝｼﾞｱｵﾚﾝｼﾞ	833 kcal 39.5 g 31.0 g 2.5 g	
13 火	焼肉ロールトースト		紫キャベツのカラフルツナサラダ ABCトマトスープ	牛乳,豚ももこま,ピザチーズ,ツナ ﾌﾚｰｸ,鶏モモ皮付き,ﾊｰｺﾝ	食ﾊﾝ80g(国産粉),三温糖, 米ぬか油,マヨネーズ,じゃがいも, ｱﾙﾌﾞｱﾍﾞｯﾄﾞﾏｶﾚﾆ	根しょうが,にんにく,キャベツ,ﾚｯ ﾄﾞキャベツ,きゅうり,にんじん,玉 葱,セロリー,ﾄﾏﾄ缶詰(ﾀｲｽ ｶｯﾄ)	730 kcal 33.4 g 31.0 g 3.7 g	
14 水	ご飯		ひじきとじゃこのふりかけ 肉じゃが みそ汁(豆腐・エノキ) 冷凍みかん	牛乳,ちりめんじゃこ,糸けずり,干 ひじき,豚肩こま,焼き竹輪,木綿豆 腐(国産大豆),生わかめ,白味噌, 赤味噌	精白米,白ごま(いり),三温糖,米 ぬか油,じゃがいも,糸こんにゃく	にんじん,玉葱,たけのこ,えのきた け,こまつな,だいこん,ねぎ,冷凍 みかん	721 kcal 29.5 g 15.4 g 3.0 g	
15 木	ｽｯｷｰﾆｰのﾐﾄﾞｰｽﾊﾞﾞﾞﾞ		レンズ豆のサラダ メロン	牛乳,豚ひき肉,粉チーズ,レンズま め(乾),鶏 ささ身	ｽﾊﾞﾞﾞﾞ,オリブ油,なたね油, 有塩バター,薄力小麦粉(国産), じゃがいも,米ぬか油,三温糖	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじ ん,セロリー,ｽｯｷｰﾆｰ,ﾄﾏﾄ缶 詰,きゅうり,赤ピーマン(国産),ﾌ ﾛｯｺﾘｰ,粒マスタード,ｱﾝﾃｽ ﾓﾞﾛﾝ	784 kcal 35.5 g 25.3 g 2.6 g	
16 金	ゆかりご飯		夏野菜と鮭の味噌マヨネーズ焼き 小松菜のおひたし キャベとん汁	牛乳,鮭切身70g,白味噌,豚肩こ ま,油揚げ(国産大豆)	精白米,ごま(いり),米ぬか油,マ ヨネーズ,しらたき,白ごま(い り),三温糖	ゆかり(無添加),玉葱,ｽｯｷｰﾆｰ, 赤ピーマン(国産),さやいんげん, こまつな,もやし,にんじん,キャベツ	738 kcal 37.1 g 24.3 g 2.8 g	
19 月	食育の日 チンジャオロース丼		わかめと卵のスープ パレンシアオレンジ	牛乳,豚肩,オイスターソース,蒲鉾, 生わかめ,たまご,たまご(液卵)	精白米,かたくり粉,米ぬか油,三温 糖,ごま油	青ピーマン,赤ピーマン(国産),た けのこ(水煮),玉葱,根しょうが,に んにく,ねぎ,にんじん,ﾊﾚﾝｼﾞｱｵ ﾚﾝｼﾞ	692 kcal 30.0 g 18.7 g 2.1 g	
20 火	夏至の献立 たこ飯		じゃがいもとささみの磯香揚げ キャベツの香味和え もずく汁	牛乳,ゆでだこ,油揚げ(国産大豆), 鶏 ささ身,あおのり粉,鶏モモ, おきなわもずく,木綿豆腐(国産 大豆),蒲鉾	精白米,じゃがいも,薄力小麦粉 (国産),米白絞油,かたくり粉	にんじん,根しょうが,にんにく,こね ぎ,キャベツ,きゅうり,だいこん,ね ぎ	705 kcal 30.2 g 21.1 g 3.3 g	
21 水	定期考査1日目(給食はありません)							
22 木	定期考査2日目(給食はありません)							
23 金	U学級は給食なし 雑穀梅ごはん		さわらの塩麹焼き ゴーヤとかぼちゃの甘辛揚げ むらこも汁	牛乳,さわら切り身70g,たまご, たまご(液卵),木綿豆腐(国産 大豆),鶏モモ	精白米,米粒麦,もちきび,赤米,白ご ま(いり),なたね油,かたくり粉, 米白絞油,三温糖	かりかり梅,ゴーヤ,西洋かぼちゃ,だ いこん,にんじん,ねぎ,こまつな	759 kcal 35.2 g 25.1 g 2.6 g	
26 月	マーボなす丼		大根とわかめのスープ 小玉すいか	牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐(国産大 豆),赤味噌,八丁みそ,鶏モモ,生わ かめ	精白米,米粒麦,なたね油,米白絞油, ごま油,三温糖,かたくり粉,ごま油	根しょうが,にんにく,ねぎ,干し椎 茸,たけのこ(ゆで),にんじん,なす,だ いこん,紅小玉すいか	722 kcal 29.3 g 25.4 g 2.7 g	
27 火	枝豆とわかめのご飯		ショア(マスカット) 鯖の香味焼き 野菜のごまみそ和え もずくのかきたま汁	ショア(マスカット),減塩わかめご はんの素,さば切り身,赤味噌,油揚げ, 白味噌,鶏モモ,おきなわもずく,木綿豆 腐(国産大豆),蒲鉾,たまご,たまご (液卵)	精白米,ごま(いり),白ごま(練 り),三温糖,かたくり粉	えだまめ,根しょうが,にんにく,ね ぎ,だいこん,にんじん,こまつな,え のきたけ	755 kcal 32.8 g 28.2 g 2.4 g	
28 水	ご飯		鶏の唐揚げ レモン醤油がけ カラフルじゃこピーマン あおさと野菜のすまし汁	牛乳,とりもも皮付き70g,ちりめ んじゃこ,木綿豆腐(国産大豆), 板なし蒲鉾,あおさ	精白米,上新粉,かたくり粉,米白絞 油,三温糖,ごま油	根しょうが,レモン(果汁,生),レモ ﾝ,青ピーマン,赤ピーマン(国産), 黄ピーマン(国産),たけのこ(水 煮),にんじん,ほんしめじ,だいこん, ねぎ	773 kcal 33.5 g 26.4 g 2.7 g	
29 木	ジャージャー麺		生きくらげの卵スープ 青菜としめじの中華サラダ	牛乳,豚ひき肉,赤味噌,八丁みそ,鶏 モモ皮付き(小間),たまご,たま ご(液卵),鶏 ささ身	中華めん(冷凍),米ぬか油,三温糖, ごま油,かたくり粉	きゅうり,にんにく,根しょうが,にん じん,干し椎茸,たけのこ(水煮),玉葱, ねぎ,チンゲンツァイ,だいこん,きく らげ(生),ﾌﾞﾗｯｸﾊﾟｯﾊﾞ もやし,ほうれん そう,しめじ	706 kcal 34.5 g 30.5 g 3.6 g	
30 金	昆布ごはん		きびなごの磯辺揚げ レタスの酢味噌和え 冬瓜汁	牛乳,鶏モモ,油揚げ(国産大豆), 刻み昆布(糸),きびなご,あおの り粉,生わかめ,焼き竹輪,白味噌,絹 ごし豆腐	精白米,薄力小麦粉(国産),かた くり粉,米白絞油,糸こんにゃく (白),白すりごま,三温糖	にんじん,根しょうが,レタス,だ いこん,とうがん,ねぎ,干し椎茸	682 kcal 29.7 g 23.4 g 3.1 g	

※食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ね下さい。