



6月 献立表



食育月間です

令和6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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	土	運動会（お弁当をお持ちください。）						
3	月	運動会振替休業日						
かみかみメニュー								
4	火	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、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	705 kcal 28.4 g 21.7 g 2.6 g
5	水	運動会予備日（お弁当をお持ちください）						
6	木	ウィンナーピラフ		ミルクコーヒー 鶏肉とマッシュルームのチーズ焼き トマトときのこのスープ	学給ミルクコーヒー、ウィンナー、鶏もも皮付小間、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（国産）、赤ピーマン（国産）、スッキーニ、トマト缶詰、キャベツ、エリンギ、えのきたけ	748 kcal 26.7 g 29.3 g 3.6 g
7	金	ご飯		骨太ふりかけ 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、系けずり、刻み昆布（糸）、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、系こんにゃく	にんじん、玉葱、たけのこ（水煮）、さやいんげん、えのきたけ、こまつな、だいこん、ねぎ、冷凍みかん	710 kcal 28.4 g 15.2 g 3.1 g
入梅献立								
10	月	豚肉のしぐれ煮丼		梅ドレ和風サラダ 吉野汁 あじさいゼリー	牛乳、豚肩こま、赤味噌、刻みのり、鶏もも皮付、蒲鉾、粉寒天、豚ゼラチン、寒天缶	精白米、系こんにゃく、米ぬか油、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%）	710 kcal 29.5 g 17.1 g 2.8 g
11	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ミネストローネ	牛乳、豚ももこま、ピザチーズ、ツナフレーク、鶏もも、ベーコン	食パン（国産粉）、三温糖、米ぬか油、マヨネーズ、オリーブ油、じゃがいも、アルファベットマカロニ	根しょうが、にんにく、キャベツ、レッドキャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、セロリー、トマト缶詰	711 kcal 33.1 g 31.6 g 3.3 g
勝浦市ご当地グルメ								
12	水	ご飯		しそひじきふりかけ 勝運カツ 浅漬野菜 五目汁（みそ）	牛乳、干ひじき、かつお、鶏もも皮付き、木綿豆腐（国産大豆）、白味噌	精白米、三温糖、白ごま（いり）、薄力小麦粉（国産）、パン粉、米白絞油	ゆかり（無添加）、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	734 kcal 37.6 g 19.5 g 2.7 g
13	木	ジャージャー麺		生きくらげのスープ 抹茶マラーカオ	牛乳、豚ひき肉、赤味噌、八丁みそ、鶏もも、木綿豆腐（国産大豆）、調理用牛乳、たまご、コンデンスミルク	冷凍ラーメン、米ぬか油、三温糖、ごま油、かたくり粉、薄力小麦粉（国産）、きびさとう、なたね油	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）	799 kcal 32.5 g 33.8 g 3.4 g
14	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、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、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	725 kcal 37.0 g 24.1 g 2.8 g
17	月	スッキーニのミートスパゲティ		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、鶏ささ身	スパゲティ、オリーブ油、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、トマト缶詰、きゅうり、赤ピーマン（国産）、ブロッコリー、粒マスタード、アンデスメロン	742 kcal 33.9 g 24.6 g 2.3 g
18	火	チンジャオロース丼		わかめと卵のスープ バレンシアオレンジ	牛乳、豚肩、オイスターソース、蒲鉾、生わかめ、たまご	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、バレンシアオレンジ	702 kcal 30.5 g 19.1 g 2.3 g
19	水	雑穀梅ごはん		さわらの西京焼 ゴーヤとかぼちゃの甘辛揚げ むらくも汁	牛乳、さわり切り身、白味噌、たまご、木綿豆腐（国産大豆）、鶏もも	精白米、米粒麦、赤米、白ごま（いり）、三温糖、かたくり粉、米白絞油	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	743 kcal 35.4 g 24.2 g 2.7 g
20	木	小松菜とキャベツのチャーハン		ポテトツナサラダ 鶏団子と冬瓜のスープ	牛乳、豚肩、なると、ツナフレーク、鶏ひき肉、押し豆腐	精白米、ごま油、じゃがいも、米ぬか油、マヨネーズ、かたくり粉	にんにく、根しょうが、にんじん、ねぎ、キャベツ、こまつな、さやいんげん、玉葱、とうがん、チンゲンツァイ	713 kcal 29.4 g 24.1 g 3.3 g
夏至の献立								
21	金	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、ゆでたこ、油揚げ（国産大豆）、鶏ささ身、あおのり粉、鶏もも、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 30.3 g 21.1 g 3.3 g
24	月	マーボなす丼		レタスの中華卵スープ 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、鶏もも、たまご、たまご	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、にんじん、なす、レタス、玉葱、紅小玉すいか	734 kcal 31.5 g 26.0 g 2.7 g
25	火	定期考査1日目（給食はありません）						
26	水	定期考査2日目（給食はありません）						
27	木	枝豆とわかめのご飯		きびなごの磯辺揚げ 野菜のごまみそ和え もずくのかきたま汁	牛乳、減塩わかめごはんの素、きびなご、あおのり粉、油揚げ（国産大豆）、白味噌、鶏もも、おきなわもずく、木綿豆腐（国産大豆）、蒲鉾、たまご	精白米、ごま（いり）、薄力小麦粉（国産）、かたくり粉、米白絞油、白ごま（練り）、三温糖	えだまめ、根しょうが、だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ	703 kcal 28.1 g 26.4 g 2.3 g
28	金	ご飯		油淋鶏（ユーリンチー） カラフルじゃこピーマン 大根とわかめスープ	牛乳、とりもも切り身、ちりめんじゃこ、鶏もも、生わかめ、木綿豆腐（国産大豆）	精白米、かたくり粉、米白絞油、三温糖、ごま油	根しょうが、にんにく、ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン（国産）、黄ピーマン（国産）、にんじん、だいこん、チンゲンツァイ	797 kcal 29.3 g 32.0 g 2.7 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。

★お知らせ U学級は、19日（水）、21日（金）は給食はありません。

