



6月 献立表

食育月間です



令和8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 月	ご飯		骨太ふりかけ 肉じゃが みそ汁 冷凍みかん	牛乳, ちりめんじゃこ, おかか, 細切りこんぶ, 豚肩こま, 焼き 竹輪, 木綿豆腐, 生わかめ, 白味 噌, 赤味噌	精白米, 白いりごま, 三温糖, 米ぬか油, じゃがいも, しらた き	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	708 kcal 29.4 g 15.5 g 2.7 g
2 火	ウィンナーピラフ		鶏肉とズッキーニのチーズ焼き トマトときのこのスープ	牛乳, ウィンナー, ロースハム, 鶏もも, チーズ	精白米, オリーブ油, じゃがい も	にんじん, にんにく, 玉葱, 黄 ピーマン, 青ピーマン, スツキ ーニ, 赤ピーマン, トマト缶詰, キャベツ, エリンギ, えのきたけ	716 kcal 27.1 g 25.9 g 3.3 g
3 水	あじのドライカレー		アスパラサラダ 小玉すいか	牛乳, 豚ひき肉, あじすりみ, ベーコン	精白米, 米ぬか油, 薄力粉, 三 温糖, なたね油	玉葱, にんじん, マッシュルーム, 根 しょうが, にんにく, トマトレトル ト, グリンアスパラガス, キャベツ, とうもろこし, 紅小玉すいか	755 kcal 30.1 g 24.4 g 2.0 g
かみかみメニュー							
4 木	わかめご飯		豚肉とごぼうの揚げ煮 カリカリじゃこ和え ハリハリ汁	牛乳, 減塩わかめごはんの素, 豚もも角切り, ちりめんじゃ こ, 木綿豆腐, 白味噌, 赤味噌	精白米, かたくり粉, 揚げ油, 三温糖, ごま油	根しょうが, ごぼう, さやいんげ ん, にんじん, きゅうり, キャベ ツ, 切干大根, だいこん, ねぎ, え のきたけ, 水菜	739 kcal 29.1 g 22.5 g 2.9 g
5 金	肉みそうどん		ポテトとこ焼き フルーツポンチ	牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 赤味 噌, 白味噌, ゆでだこ, ベーコ ン, あおのり粉, おかか	うどん, なたね油, かたくり 粉, じゃがいも, 揚げ油, 三温 糖	にんにく, 根しょうが, にんじ ん, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ水 煮, ねぎ, こまつな, みかん缶, パ イン缶, 黄桃缶, レモン果汁	757 kcal 31.2 g 31.8 g 2.6 g
6 土	運動会 (お弁当をお持ちください。)						
8 月	運動会振替休業日						
9 火	梅ごまごはん		さわらの西京焼き ゴーヤとかぼちゃの甘辛揚げ むらくも汁	牛乳, さわら, 白味噌, 鶏もも, たまご	精白米, 米粒麦, 白いりごま, 三温糖, かたくり粉, 揚げ油	かりかり梅, ゴーヤ, 日本かぼ ちゃ, だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな	761 kcal 31.8 g 25.9 g 2.7 g
10 水	運動会予備日 (お弁当をお持ちください)						
11 木	菜飯		豚肉のしぐれ煮 昆布和え 枝豆のみそ汁	牛乳, 豚ロース, 細切りこんぶ, 油揚げ, 白味噌, 赤味噌	精白米, ごま油, 白いりごま, はちみつ, 三温糖, じゃがいも	こまつな, 根しょうが, にんじ ん, きゅうり, かぶ, かぶ(葉), は くさい, むきえだまめ(冷凍)	723 kcal 32.6 g 23.0 g 2.5 g
12 金	中華丼		プレーンジョア 大根と春雨のスープ レーズンマフィン	ジョア (プレーン), 豚ももこ ま, 冷凍むきえび, いか, なると	精白米, 米ぬか油, ごま油, か たくり粉, 緑豆はるさめ, 白 いりごま, 薄力粉, 三温糖, マー ガリン (乳不使用)	はくさい, 玉葱, にんじん, たけ のこ水煮, 根しょうが, ねぎ, だ いこん, チンゲン菜, りんご ジュース, レーズン	788 kcal 22.8 g 13.9 g 2.9 g
入梅献立							
15 月	いわしの蒲焼き丼		梅ドレ和風サラダ 吉野汁 あじさいゼリー	牛乳, まいわし, 鶏もも, 板なし 蒲鉾, 粉寒天, セラチン, 寒天缶	精白米, 薄力粉, かたくり粉, 揚げ油, 三温糖, 白いりごま, ごま油, 上白糖	根しょうが, だいこん, きゅう り, にんじん, 梅肉, ごぼう, あさ つき, こまつな, ぶどうジュース	810 kcal 29.4 g 26.1 g 2.5 g
16 火	ズッキーニのミートソースパスタ		げんきサラダ メロン	牛乳, 豚ひき肉, ロースハム, お かか	スパゲティ, オリーブ油, なた ね油, 薄力粉, 三温糖, 米ぬか 油	根しょうが, にんにく, 玉葱, にんじ ん, セロリー, ズッキーニ, トマト缶 詰, とうもろこし, キャベツ, きゅう り, トマト, アンデスメロン	711 kcal 30.6 g 25.0 g 2.9 g
17 水	ごまご飯		鶏肉の竜田揚げ 小松菜のおひたし キャベとん汁	牛乳, 鶏モモ肉, あおのり粉, 豚 肩こま, 油揚げ, 白味噌	精白米, 白いりごま, 上新粉, かたくり粉, 揚げ油, しらた き, 三温糖	根しょうが, こまつな, もやし, にんじん, キャベツ, 生しいた け, あさつき	757 kcal 28.8 g 30.3 g 1.9 g
18 木	チンジャオロース丼		レタスの中華おひたし わかめと卵のスープ	牛乳, 豚肩千切り, オイスター ソース, ツナ, ロースハム, 板な し蒲鉾, 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, たけの こ水煮, 玉葱, 根しょうが, レタ ス, だいこん, きゅうり, ねぎ, に んじん	721 kcal 32.1 g 23.3 g 3.0 g
食育の日 夏至の献立							
19 金	たこ飯		さばのみそ煮 ごま和え もずく汁	牛乳, ゆでだこ, 油揚げ, さば切 り身, 赤味噌, 鶏もも肉, おきな わもずく, 木綿豆腐	精白米, 三温糖, 白すりごま, かたくり粉	にんじん, 根しょうが, にんに く, あさつき, ねぎ, こまつな, も やし, だいこん	766 kcal 32.2 g 30.7 g 3.1 g
勝浦市ご当地グルメ							
22 月	ご飯		しそひじきふりかけ 勝運カツ 浅漬野菜 五目汁	牛乳, 干ひじき, かつお, 鶏もも 肉, 木綿豆腐, 白味噌	精白米, 三温糖, 白いりごま, 薄力粉, パン粉, 揚げ油	ゆかり, 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	722 kcal 34.8 g 20.0 g 2.4 g
23 火	ジャージャー麺		ゆでとうもろこし 生きくらげのスープ	牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, こう や豆腐, 赤味噌, 木綿豆腐	蒸し中華麺, 米ぬか油, 三温 糖, かたくり粉, ごま油	だいずもやし, 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, ねぎ, 一味とうがらし, とうもろこし, だいこん, きくらげ (生), チンゲン菜	775 kcal 38.1 g 26.6 g 2.4 g
24 水	ご飯		ヤンニョムチキン キャベツナムル かぼちゃの中華スープ	牛乳, 鶏モモ肉, 生わかめ, 豚骨	精白米, かたくり粉, 揚げ油, 三温糖, 白いりごま, ごま油	根しょうが, にんにく, キャベ ツ, きゅうり, にんじん, 日本か ぼちゃ, しめじ, ねぎ	754 kcal 24.2 g 27.9 g 1.7 g
25 木	定期考査2日目 給食はありません。						
26 金	ご飯		鮭のマヨコーン焼き 磯辺和え みそ汁 甘夏	牛乳, 鮭切身, 刻みのり, 鶏もも 肉, 油揚げ, 白味噌, 赤味噌	精白米, ごま油, マヨネーズ, 三温糖	とうもろこし, キャベツ, にんじ ん, ほうれんそう, えのきたけ, だいこん, ねぎ, こまつな, 甘夏	722 kcal 32.5 g 24.3 g 1.7 g
29 月	ご飯		厚揚げと豚肉のスタミナ炒め ゆで枝豆 鶏団子と冬瓜のスープ	牛乳, 豚肩こま, 生揚げ, 赤味 噌, オイスターソース, 鶏ひき 肉, 押し豆腐	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, にんにく, 根 しょうが, えだまめ, とうがん, チンゲン菜	742 kcal 35.5 g 26.9 g 1.9 g
30 火	チーズおかかご飯		かき揚げ キャベツの塩昆布和え みそ汁	牛乳, おかか, シュレッドチーズ, いか, 塩昆布, 白味噌, 赤味噌	精白米, ごま油, 薄力粉, 揚げ油	玉葱, にんじん, ごぼう, さやい んげん, キャベツ, きゅうり, え のきたけ, はくさい, だいこん, ねぎ, ほうれんそう	728 kcal 24.8 g 22.6 g 2.5 g

★食材の都合により、献立が変更する場合があります