



6月 献立表



食育月間です



令和7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	I類・たんぱく質・脂質 食塩相当量
2 月	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、豚もも、オイスターソース、 高野豆腐、鶏もも皮付き	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、こ 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	772 kcal 31.0 g 26.5 g 2.7 g
3 火	ウィンナーピラフ	コー ミルク ビ ット	ミルクコーヒー 鶏肉とオオのチーズ焼き 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、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）、ズッキーニ、トマト缶詰、 キャベツ、エリンギ、えのきだけ	783 kcal 27.3 g 29.3 g 3.6 g
4 木	ご飯		厚揚げと豚肉のスタミナ炒め 大根と春雨のスープ	牛乳、豚肩こま、生揚げ、赤味噌、 オイスターソース、鶏もも	精白米、米ぬか油、三温糖、ごま 油、かたくり粉、緑豆はるさめ	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、だい こん、チンゲンツァイ	741 kcal 30.4 g 25.8 g 2.5 g
5 木	食パン（国産粉使用）		リンゴジャム キッシュロレーヌ ポテトオニオンスープ	牛乳、ポークハム、たまご、調理用 牛乳、生クリーム、チーズ、ベー コン、鶏もも	国内産小麦粉食パン、米ぬか 油、じゃがいも	りんご（ジャム）、ほうれんそう、 玉葱、しめじ、キャベツ、にんじん、 セロリ	724 kcal 34.1 g 30.6 g 3.7 g
6 金	ご飯		骨太ふりかけ 肉じゃが みそ汁（豆腐・エノキ）	牛乳、ちりめんじゃこ、糸けすり、 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、糸こん にゃく	にんじん、玉葱、たけのこ水煮、さ やいんげん、えのきだけ、こまつ な、だいこん、ねぎ	703 kcal 29.1 g 15.2 g 3.2 g
7 土	運動会（お弁当をお持ちください。）						
9 月	運動会振替休業日						
10 火	ごまご飯		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、白ごま（いり）、黒ごま （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、えのきだけ、水菜	712 kcal 29.4 g 22.0 g 2.7 g
11 水	運動会予備日（お弁当をお持ちください）						
12 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、豚肩こま、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	707 kcal 29.0 g 24.1 g 3.1 g
13 金	ゆかりご飯		夏野菜と魚の味噌マヨネーズ焼き 小松菜のおひたし キャベツとん汁	牛乳、さごし切り身 60g、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、ズッ 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	744 kcal 33.4 g 26.9 g 2.8 g
16 月	ズッキーニのミートソースパゲティ		レンズ豆のサラダ メロン	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ （乾）、鶏 ささ身	スパゲティ、オリーブ油、なた ね油、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、ズッキーニ、トマト缶 詰、きゅうり、赤ピーマン（国産）、 プロコリー、粒マスタード、アンデス メロン	726 kcal 33.2 g 23.0 g 2.5 g
17 火	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、豚肩こま、オイスター ソース、ツナフレーク、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、レタス、だいこん、きゅうり、 にんにく、ねぎ、にんじん	707 kcal 30.9 g 20.5 g 2.6 g
18 水	勝浦市ご当地グルメ ご飯		しそひじきふりかけ 勝運カツ 浅漬け野菜 五目汁（みそ）	牛乳、干ひじき、かつお 60g、 鶏もも、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 （乾燥）、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	732 kcal 37.6 g 19.1 g 2.7 g
19 木	食育の日 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、生きくらげ（生）	804 kcal 32.5 g 33.8 g 3.4 g
20 金	夏至の献立 たご飯		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、ゆでたご、油揚げ、鶏ささ 身、あおりの粉、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 30.1 g 21.0 g 3.2 g
23 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	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、レタス、玉葱、紅小玉すいか	735 kcal 31.5 g 25.9 g 2.8 g
24 火	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、あおりの粉、油揚げ、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、えのきだけ、 ねぎ	702 kcal 28.1 g 26.5 g 2.4 g
25 水	定期考査1日目（給食はありません）						
26 木	夏野菜のカレーライス		きゅうりとだいこんのピクルス 冷凍みかん	牛乳、豚肩、豚骨（冷凍）	精白米、なたね油、薄力小麦粉 （国産）、有塩バター、米ぬか 油、三温糖	にんにく、玉葱、にんじん、ズッ キーニ、西洋かぼちゃ、なす、トマ ト、トマト缶詰、きゅうり、だい こん、冷凍みかん	725 kcal 22.5 g 21.6 g 2.3 g
27 金	午前授業（給食はありません）						
30 月	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 むらこ汁	牛乳、さごし切り身 60g、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（刻み）、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 33.6 g 24.4 g 2.8 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。





毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

食は生きる上での基本です

「食育基本法」制定から20年

生きていく上で欠かすことのできない「食えること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

健康は毎日の食生活から！

食事に「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を



西東京農産物キャラクタのめくみちゃんです。
地場野菜を食べよう！



まめ

豆類・
豆製品
(大豆、小豆、
豆腐、納豆など)

ごま

種実類
(ごま、
アーモンド、
ピーナッツなど)

わかめ

海藻類
(わかめ、
ひじき、
のりなど)

やさい

野菜類
(緑黄色野菜
淡色野菜)

さかな

魚介類
(魚、骨ごと
食べる小魚、
貝など)

しいたけ

きのこ類
(しいたけ、
しめじ、
えのきたけなど)

いも

いも類
(じゃがいも、
さつまいも、
さといもなど)

西東京市には、たくさんの農園があり、給食では旬の野菜や果物などの地場農産物を使っています。旬の野菜は新鮮で、おいしく顔の見える生産者さんなので安心です。

【今月の地場野菜】

・都築勲さん…玉ねぎ・ズッキーニ・枝豆
・なす・きゅうり
・和ファーム…大根・きゃべつ

・高田農園さん…木くらげ

などを予定しています。



※「まごはやさしい」は愛媛大学名誉教授の吉村裕之氏が提唱、「マゴワヤサイイ」は
杏林予防医学研究所所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。

～ 6月の献立より～

☆6日→骨太ふりかけ

・6月4日からの歯と口の健康週間に合わせ、噛み応えのある食材を取り入れた献立です。

☆18日→勝連カツ（かつんかつ）

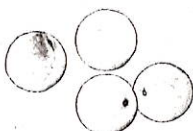
・西東京市の姉妹都市の千葉県勝浦市のご当地グルメを取り入れました。
勝浦市で水揚げ量の多いカツオをパン粉つけてフライにしました。
勝浦市の給食でも食べられています。

☆20日→夏至の献立 たこ飯

・1年で最も昼が長い日を夏至といい、夏至から11日目を半夏生と呼びます。
関西では、夏至から半夏生までの間にタコを食べる習慣があります。

クイズ

ウメ



日本で一番ウメを生産している
都道府県はどこでしょうか？

- ①福島県
- ②和歌山県
- ③愛媛県

こたえは②で、全国の収穫量の6割以上を占めていて、60年連続で日本一となっています。また、和歌山県で収穫されるウメのほとんどは「南高梅」という品種です。

ちなみに、熟していない青梅は、そのまま食べると中毒を起こすことがあります。梅干しやシロップ、梅酒にすると毒は分解されます。ウメにはクエン酸など疲労回復や食欲が増す効果があります。旬のウメを使って、いろいろな料理を作ってみてはいかがでしょうか。

