



6月の献立表

日	牛乳	献立名	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杯たんぱく質 脂質	
2月		運動会振替休業日					
3火	○	レモンジンジャートースト		食パン,マーガリン,上白糖 はちみつ	レモン,しょうが	796 kcal	
		青のりポテト	青のり	じゃがいも		27.4 g	
		キャベツのカレーポトフ	豚肉,ベーコン,ウィンナー	油	しょうが,セロリ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ	24.4 g	
4水		運動会予備日のため給食なし					
5木	○	ごはん		米		676 kcal	
		かみかみつくね	鶏肉, 豚肉,豆腐,ひじき,たまご 大豆,赤みそ	でんぷん,三温糖	玉ねぎ,ごぼう,根しょうが	29.2 g	
		かみかみサラダ	いか,焼き竹輪	油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん,キャベツ	19.4 g	
		西東京市野菜のみそけんちん汁	豆腐,みそ	こんにゃく	キャベツ,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな		
6金	○	ガバオライス (タイ)	鶏肉,大豆	米,麦,油,三温糖,でんぷん ごま油	にんにく,玉ねぎ,こまつな,赤ピーマン ほんしめじ,たけのこ	741 kcal	
		ヤムウンセン (春雨サラダ)	かまぼこ,えび	はるさめ,油,三温糖	にんじん,きゅうり,赤玉葱,黒さくらげ にんにく,レモン	32.9 g	
		大根スープ	豚肉	油	生姜,だいこん,にんじん,長ねぎ	20.7 g	
9月	○	麦ごはん		米,麦		816 kcal	
		家常豆腐 (中国)	生揚げ,豚肉,赤みそ	油,三温糖,ごま油,でんぷん	にんにく,生姜,長ねぎ,にんじん,干し椎茸 こまつな	33.6 g	
		中華スープ	鶏肉,豆腐	油,はるさめ,でんぷん	にんにく,にんじん,ほうれん草,長葱,キャベツ 黒さくらげ	29.1 g	
		オーギョーチー風ゼリー	粉寒天	三温糖,上白糖	レモン		
10火	○	肉汁つけうどん (東村山)	豚肉,油揚げ	うどん,油,ごま	生姜,玉ねぎ,長ねぎ,こまつな,干し椎茸	735 kcal	
		ジャコのかき揚げ	チリメンジャコ,たまご	じゃが芋,さつまい,小麦粉 上新粉,油	にんじん,玉ねぎ	31.4 g	
		野菜のおかかいため	かつお節	三温糖	キャベツ,こまつな	27.1 g	
11水	○	トマトリゾット風	鶏肉,粉チーズ	米,麦,豆乳バター,オリーブ油	パセリ,玉ねぎ,トマト	766 kcal	
		スパニッシュオムレツ	ベーコン,たまご	じゃがいも,油	玉ねぎ,こまつな	28.3 g	
		イタリアンサラダ		オリーブ油,三温糖	キャベツ,赤ピーマン,ブロッコリー	26.8 g	
12木	○	梅おかかごはん	かつお節	米,麦	こまつな,カリカリ梅	771 kcal	
		さばのごまだれ焼き	さば	油,でんぷん,三温糖,ごま	しょうが	31.2 g	
		具だくさん汁	豚肉,豆腐	じゃがいも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	30.3 g	
13金	○	小魚ピラフ	しらす干し,ベーコン	米,オリーブ油,油	にんにく,玉ねぎ,にんじん	728 kcal	
		カッスレー (フランス)	豚肉,ウィンナー,白いんげん 豆	油,じゃがいも	玉ねぎ,にんにく,トマト,マッシュルーム,ピーマン	24.9 g	
		あじさいゼリー	粉寒天,粉ゼラチン,乳酸菌飲料	三温糖	ぶどうジュース	20.9 g	

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

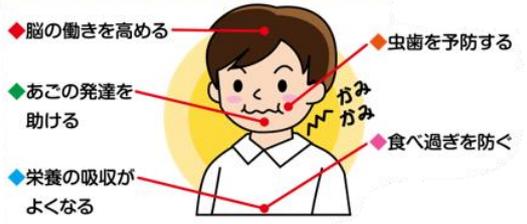
健康な体づくりは「よくかむ」ことから!

6月4日~10日は『歯と口の健康週間』

食事はよくかんで食べましょう



「よくかむ」ことで得られる効果



献立メモ

- 5日(木)：噛みごたえのあるごぼう入りの「かみかみつくね」と、するめいかに入った「かみかみサラダ」。噛めば噛むほどおいしくなるメニューです。
- 6日(金)：タイ料理の「ガバオライス」と「ヤムウンセン：春雨サラダ」は人気メニューです。今月は世界のいろいろな国の料理が給食に登場します。
- 9日(月)：「家常豆腐(ジャアチャンドーフ)」は中国の家庭料理で、生揚げ・豚肉・野菜を炒め、みそで味付けした料理です。
- 11日(水)：イタリアの米料理「リゾット」を給食用にアレンジして出します。主菜のオムレツは、具をたくさん入れたスパニッシュオムレツにしました。
- 13日(木)：「カッスレー」はフランスの郷土料理で、豆が入った煮込み料理です。デザートはあじさいの花をイメージしたゼリーを作ります。

日	牛乳	献立名	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
16月	○	高野豆腐のそぼろごはん	鶏肉,こうや豆腐	米,麦,油,三温糖	にんじん,干椎茸,長ねぎ,こまつな	743 kcal
		こまいの磯辺揚げ	コマイ,青のり	小麦粉,油		38.1 g
		けんちん汁	鶏肉,豆腐	油,じゃがいも,こんにゃく	生姜,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	22.7 g
17火	○	ごはん		米		777 kcal
		生揚げのチリソースいため	鶏肉,生揚げ	油,三温糖,でんぷん	生姜,玉ねぎ	31.8 g
		華風サラダ		油,ごま油,三温糖	もやし,だいこん,にんじん	23.7 g
		中華すいとん	豚肉	油,はるさめ,ごま油,小麦粉	にんじん,生姜,干椎茸,キャベツ,長ねぎ ほうれん草	
18水	○	ごはん		米		680 kcal
		タラの梅マヨ焼き	たら	油,小麦粉,米粉,ごま	練り梅	30.6 g
		三色なます		三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん	19.4 g
		豚肉のみぞれ汁	豚肉,生揚げ	でんぷん	にんじん,こまつな,だいこん	
19木	○	大根スパゲティ	ツナ	スパゲッティ,油,バター,三温糖 でんぷん	玉ねぎ,だいこん	833 kcal
		いかのマリネサラダ	いか	でんぷん,油,三温糖	にんじん,コーン,きゅうり,玉ねぎ	30.0 g
		レモンケーキ	たまご	ミックス粉,バター,三温糖	レモン果汁	38.1 g
20金	○	シシジュシー	豚肉,昆布,かまぼこ	米,油	にんじん,万能ねぎ	708 kcal
		もずくの天ぷら	もずく,焼き竹輪,たまご	小麦粉,上新粉,揚げ油	にんじん,玉ねぎ	26.4 g
		アーサ汁	豆腐,あおさ		にんじん,わけぎ	22.7 g
23月	乳 酸 菌 飲 料	ジョア(プレーン)	ジョア			784 kcal
		チキンカレーライス	鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉 バター	玉ねぎ,にんじん,にんにく,しょうが グリーンピース	22.7 g
		パリパリサラダ		じゃがいも,揚げ油,三温糖	にんじん,もやし,きゅうり,にんにく	21.5 g
		ジュリアンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ,キャベツ,セロリ,にんじん	
24火	○	セサミトースト		食パン,マーガリン,はちみつ ごま		832 kcal
		シーフードサラダ	えび,いか	油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	31.2 g
		ミネストローネ	白いんげん豆,豚肉	じゃがいも,マカロニ,油	玉ねぎ,にんじん,だいこん,こまつな,トマト	26.5 g
25水	○	ごはん		米		812 kcal
		あじのメンチカツ	あじ,鶏ひき肉,たまご	パン粉,小麦粉,油	にんにく,玉ねぎ	31.2 g
		野菜と大豆のナムル	大豆	三温糖,ごま,ごま油	こまつな,もやし,にんじん	26.1 g
		じゃが芋のみそ汁	わかめ,油揚げ,赤みそ,麦みそ	じゃがいも	玉ねぎ,万能ねぎ	
26木	○	かしわめし(福岡県)	鶏肉	米,麦,上白糖	ごぼう,干し椎茸,にんじん	748 kcal
		もやしのごま酢和え	油揚げ	ごま,三温糖	もやし,ピーマン	28.7 g
		だご汁(熊本県)	麦みそ	小麦粉	ごぼう,大根,にんじん,しめじ,玉葱,万能ねぎ かぼちゃ	19.3 g
		ゆでとうもろこし			とうもろこし	
27金	○	メキシカンピラフ	鶏肉,ひよこまめ	米	玉ねぎ,にんじん,コーン,さやいんげん	714 kcal
		コロコロサラダ	ポークハム	油,三温糖	だいこん,にんじん,きゅうり	28.3 g
		大根のチャウダー	鶏肉,牛乳	じゃがいも,油,バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,だいこん,パセリ	18.0 g
30月	○	ナシゴレン(インド 初A)	えび,ベーコン,たまご,大豆	米,オリーブ油,油,ごま油	たけのこ,干し椎茸,長ねぎ,にんじん	744 kcal
		プレグテル・クンタン(インド 初A)	たまご	じゃがいも,でんぷん,油	玉ねぎ,こまつな	26.6 g
		シャキシャキスープ	ポークハム	油	キャベツ,玉ねぎ,にんじん	24.3 g

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

献立メモ

20日(金)：シシジュシーは豚肉と昆布の入った沖縄のうま味たっぷり炊き込みご飯。アーサ汁は海藻のあおさが入った汁もの。もずくの天ぷらも出します。

26日(木)：かしわめしは、鶏肉が入った混ぜごはん。だご汁は小麦粉に水を加えて団子を作り、味噌汁の中に入れて料理です。

ゆでとうもろこしは、三中学校庭向かい側にある中野さんの畑ですくすくと育っているとうもろこしを使う予定です。

30日(月)：インドネシア風の焼き飯ナシゴレンと、じゃがいもを使った揚げ物のプレグテル・クンタンを出します。

