



# 6月 献立表



令和8年度

西東京市立田無第四中学校

日	曜	献立名	飲み物	1群・2群 たんぱく質・無機質 体の組織つくる	5群・6群 炭水化物・脂質 エネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	1食分 たんぱく質
1	月	豚キムチ丼 ナムル 豆腐とわかめのスープ	牛乳	牛乳・豚肩肉・鶏もも肉 木綿豆腐・生わかめ	精白米・なたね油・三温糖 白いりごま・ごま油	根しょうが・ごぼう・玉ねぎ 白菜キムチ・キャベツ・にら 大豆もやし・にんじん・きゅうり 小松菜・長ねぎ	700 kcal 32.8 g
2	火	鶏ごぼうピラフ ポテトフレンチサラダ カレースープ	牛乳	牛乳・鶏ももひき肉 ポークハム・ウィンナー 豚肩肉	精白米・バター 炒め油（こめサラダ油） じゃが芋・なたね油・三温糖	根しょうが・ごぼう・にんじん きゅうり・玉ねぎ・キャベツ	677 kcal 26.2 g
3	水	ごはん 生揚げの中華煮 莖わかめのごま風味	牛乳	牛乳・生揚げ 鶏もも肉・莖わかめ	精白米・なたね油・三温糖 でんぷん・なたね油 ごま油・白いりごま	根しょうが・小松菜・玉ねぎ たけのこ・えのき茸・にんじん 大豆もやし・きゅうり	701 kcal 30.1 g
4	木	ジャージャー麺 野菜スープ 金美香（みかん）	牛乳	牛乳・豚ひき肉 赤みそ・鶏もも肉	蒸し中華めん なたね油・でんぷん	根しょうが・にんにく・たけのこ 干し椎茸・にんじん・長ねぎ きゅうり・もやし・玉ねぎ キャベツ・小松菜・みかん	660 kcal 37.5 g
5	金	きんぴらごはん ししゃもの磯辺揚げ すまし汁	牛乳	牛乳・豚肩肉 子持ちししゃも・卵 青のり・生わかめ 木綿豆腐・かまぼこ	精白米・しらたき・ごま油 三温糖・白いりごま・小麦粉 揚げ油（米白絞油）	ごぼう・にんじん えのき茸・長ねぎ	700 kcal 29.8 g
8	月	菜めし 干草焼き 大根の和風サラダ みそけんちん汁	牛乳	牛乳・鶏ひき肉・卵 かまぼこ・鶏もも肉 木綿豆腐・白みそ・赤みそ	胚芽精米 炒め油（こめサラダ油） 三温糖・なたね油 じゃが芋・白こんにゃく	乾燥大根葉・にんじん・玉ねぎ 干し椎茸・ピーマン・大根 きゅうり・にんじん・ごぼう 大根・長ねぎ・小松菜	704 kcal 30.2 g
9	火	ガーリックトースト コーンシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳	牛乳・ベーコン 鶏もも肉・調理用牛乳	食パン・LTマーガリン なたね油・バター 小麦粉・三温糖	にんにく・パセリ・玉ねぎ にんじん・ホールコーン クリームコーン・ブロッコリー キャベツ	710 kcal 25.8 g
10	水	ポークカレーライス フレンチサラダ	シヨア	シヨア（ストロベリー） 豚肩肉	精白米・なたね油・じゃが芋 小麦粉・バター・三温糖	にんにく・根しょうが・玉ねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり	701 kcal 20.4 g
11	木	大豆ごはん 鶏肉のレモンじょうゆ じゃが芋とキャベツみそ汁	牛乳	牛乳・大豆・油揚げ 鶏もも肉・生わかめ 油揚げ・白みそ・赤みそ	胚芽精米・もち米 三温糖・じゃが芋	にんじん・根しょうが レモン・キャベツ	711 kcal 32.6 g
12	金	にんじんごはん 鮭のフライ 沢煮わん	牛乳	牛乳・秋鮭・卵 豚肩肉・木綿豆腐	胚芽精米・もち米・三温糖 小麦粉・ソフトパン粉 揚げ油（米白絞油）	にんじん・大根 えのき茸・長ねぎ	728 kcal 32.1 g
15	月	キムチチャーハン 韓国風ポテトサラダ トッポギスープ	牛乳	牛乳・豚肩肉・卵 ポークハム・鶏もも肉	胚芽精米・なたね油・三温糖 じゃが芋・ごま油・トッポギ	にんにく・根しょうが・キムチ 長ねぎ・にんじん・きゅうり にんにく・大根・長ねぎ	700 kcal 27.7 g
16	火	生揚げのうま煮丼 五目汁 りんご	牛乳	牛乳・生揚げ・豚肩肉・鶏もも肉 かまぼこ・木綿豆腐	胚芽精米・なたね油 三温糖・でんぷん・ごま油	根しょうが・長ねぎ・キャベツ 干し椎茸・にんじん・大根 小松菜・長ねぎ・りんご（りんご）	701 kcal 30.2 g
17	水	カレーラーメン チンゲン菜とズッキーニの炒め物 レッドメロン	牛乳	牛乳・豚肩肉・ベーコン	蒸し中華めん・なたね油 じゃが芋・小麦粉・バター	根しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・にんにく・チンゲン菜 ズッキーニ・レッドメロン	700 kcal 27.3 g
18	木	梅おかかごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツのごまあえ	牛乳	牛乳・かつお節（おかか） 豚ひき肉・生揚げ・焼き竹輪	精白米・なたね油・じゃが芋 糸こんにゃく・三温糖 でんぷん 白いりごま・白練りごま	乾燥カリカリ梅 根しょうが・にんじん キャベツ・ほうれんそう	703 kcal 29.7 g
19	金	レモンシュガートースト 大根のチャウダー マカロニサラダ	牛乳	牛乳・ベーコン・鶏胸肉 調理用牛乳・生クリーム ポークハム	食パン・マーガリン グラニュー糖 なたね油・じゃが芋・バター 小麦粉・マカロニ オリーブ油・三温糖	レモン・大根・玉ねぎ にんじん・きゅうり・キャベツ	704 kcal 25.7 g

裏面につづく

22	月	親子丼 キャベツの和風サラダ バレンシアオレンジ	牛乳	牛乳・鶏もも肉・卵	精白米 炒め油（こめサラダ油） 三温糖・なたね油	玉ねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・玉ねぎ バレンシアオレンジ	701 kcal 30.1 g	
23	火	キャベツの和風スパゲッティ もやしのカレーサラダ 黒糖ケーキ	牛乳	牛乳・豚肩肉・ベーコン 卵・調理用牛乳	スパゲティ・オリーブ油 なたね油・三温糖・小麦粉 黒砂糖・バター	玉ねぎ・長ねぎ・にんじん ほんしめじ・キャベツ もやし・きゅうり	700 kcal 24.8 g	
24	水	昆布ご飯 さばの香味焼き みそ汁	牛乳	牛乳・鶏もも肉・刻み昆布 油揚げ・さば・赤みそ・白みそ	胚芽精米・三温糖 白すりごま	にんじん・たけのこ・根しょうが にんにく・小松菜・大根・玉ねぎ	702 kcal 28.6 g	
25	木	ごはん ポークストロガノフ レモンドレッシングサラダ	牛乳	牛乳・豚肩肉・生クリーム	精白米・なたね油・小麦粉 三温糖・バター	にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム トマト缶・キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・にんじん・レモン果汁	700 kcal 25.6 g	
26	金	ごはん ブルコギ レタスのスープ	牛乳	牛乳・豚肩肉・赤みそ 鶏もも肉・木綿豆腐	精白米・ごま油 白いりごま・でんぷん	にんにく・根しょうが・玉ねぎ 長ねぎ・えのき茸・大豆もやし にら・レタス・長ねぎ きくらげ（生）	702 kcal 34.2 g	
29	月	★ 親校の柳沢小学校休業日のため、給食はありません ★						
30	火	胚芽米ごはん 豚肉のしぐれ煮 かぶときゅうりのピリカラ漬け けんちん汁	牛乳	牛乳・豚肩肉・赤みそ 鶏もも肉・木綿豆腐	胚芽精米・なたね油 三温糖・ごま油 じゃが芋・こんにゃく	根しょうが・ごぼう かぶ・きゅうり にんじん・長ねぎ	703 kcal 32.9 g	

◎食材の都合により、献立が変更になる場合があります。不明な点等ございましたら栄養士にお尋ね下さい。

★6月29日（月）は給食がありません。弁当持参になりますので、ご注意ください。

# 未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことができない「食べること」。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



## ●自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

## ●食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

### 『今月の地場農産物』

田倉農園さんから「小松菜」と「ズッキーニ」、高田農園さんから「きくらげ」が届く予定です。 ※給食では西東京市産の農産物を積極的に活用しています。

西東京市農産物  
キャラクター  
めぐみちゃん

