

6月 献立表



令和7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 たんばく質・無機質 体の組織をつくる	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 体の調子をととのえる	1食分 たんばく質
2 月	★ 給食はありませんので、ご家庭で昼食の準備をお願いします ★					
3 火	豚キムチ丼 豆腐のチゲ ナムル	牛乳	牛乳・豚肉・木綿豆腐 赤みそ・白みそ	胚芽精米・なたね油・三温糖 こんにゃく・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 大根・にんじん・長ねぎ 大豆もやし・きゅうり	701 kcal 32.3 g
4 水	胚芽米ごはん 生揚げの中華煮 茎わかめのごま風味	牛乳	牛乳・生揚げ 鶏肉・茎わかめ	胚芽精米・なたね油・三温糖 でんぷん・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	703 kcal 31.3 g
5 木	焼きカレーパン じゃがいもと白いんげんのスープ もやしのサラダ	牛乳	牛乳・豚肉・鶏肉 白いんげん豆・ポークハム	ミルクパン・なたね油・小麦粉 ソフトパン粉・じゃがいも 三温糖・白すりごま	にんにく・根しょうが にんじん・玉ねぎ・小松菜 セロリ・もやし	759 kcal 32.8 g
6 金	チキンライス スパゲティサラダ コーンスープ	牛乳	牛乳・ベーコン・鶏肉 ポークハム・ベーコン・卵	胚芽精米・なたね油・バター スパゲティ・オリーブ油 三温糖・でんぷん	玉ねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・にんじん ホールコーン・クリームコーン	702 kcal 28.4 g
9 月	きんぴらごはん さばの梅焼き 地揚げさいのすー	牛乳	牛乳・豚肉 さば・鶏肉	胚芽精米・しらたき・ごま油 三温糖・白いりごま	ごぼう・にんじん・練り梅 キャベツ・大根・小松菜	712 kcal 29.8 g
10 火	とうもろこしごはん 鶏肉のレモンじょうゆ 田舎汁 甘夏かん	牛乳	牛乳・鶏肉 生揚げ・赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米 三温糖・こんにゃく	ホールコーン・根しょうが・レモン 大根・にんじん・ごぼう・長ねぎ なつみかん	702 kcal 31.0 g
11 水	ポークカレーライス ビーンズサラダ	シリアル	シリアル（ストロベリー） 豚肉・白いんげん豆	胚芽精米・なたね油・じゃがいも 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	790 kcal 21.2 g
12 木	チンジャオロースー 中華スープ 中華キャベツ	牛乳	牛乳・豚肉・鶏肉 木綿豆腐	胚芽精米・なたね油・でんぷん 三温糖・ごま油・白いりごま	ピーマン・赤ピーマン・たけのこ 長ねぎ・根しょうが・にんじん チンゲン菜・キャベツ	706 kcal 35.6 g
13 金	ジャージャー麺 野菜スープ 冷凍みかん	牛乳	牛乳・豚肉 赤みそ・鶏肉	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・冷凍みかん	700 kcal 39.9 g
16 月	小松菜ごはん ししゃもの磯辺揚げ キャベツの昆布和え みそ汁	牛乳	牛乳・油揚げ・かつお節（おか か） 子持ちししゃも・卵・青のり 塩昆布・生揚げ・赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米・三温糖 ごま油・白いりごま・小麦粉 揚げ油（米白絞油）	小松菜・キャベツ・にんじん 大根・長ねぎ	731 kcal 29.9 g
17 火	鶏ごぼうピラフ ポテトサラダ カレースープ	牛乳	牛乳・鶏肉 ポークハム・ウィンナー	胚芽精米・バター 炒め油（こめサラダ油） じゃがいも・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	700 kcal 24.8 g
18 水	大豆ごはん 鶏のから揚げ キャベツのみそ汁	牛乳	牛乳・大豆・油揚げ 鶏肉・生揚げ 赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米・でんぷん 上新粉・揚げ油（米白絞油） 三温糖	にんじん・根しょうが キャベツ・小松菜 えのき茸・長ねぎ	767 kcal 31.4 g
19 木	菜めし 千草焼き 大根の和風サラダ みそけんちん汁	牛乳	牛乳・鶏肉・卵 かまぼこ・木綿豆腐 白みそ・赤みそ	胚芽精米・なたね油・三温糖 じゃがいも・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・ごぼう・長ねぎ	705 kcal 28.0 g
20 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・豚肉 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 じゃがいも・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	750 kcal 25.9 g



6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。食べるときはよくかむことを意識して、
食べた後はしっかり歯をみがき、健康な歯と口をたもちましょう。

23	月	にんじんごはん あじフライ グリーンサラダ みそ汁	牛乳 牛乳・あじ・卵 赤みそ・白みそ	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）・なたね油	にんじん・キャベツ・きゅうり 白菜・小松菜・大根・玉ねぎ	720 kcal 29.7 g
24	火	胚芽米ごはん ブルコギ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 牛乳・豚肩肉・赤みそ 鶏胸肉・木綿豆腐・生わかめ	胚芽精米・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・小松菜・長ねぎ	705 kcal 35.6 g
25	水	和風スパゲッティ 三色サラダ 黒糖ケーキ	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 三温糖・小麦粉 黒砂糖・バター	玉ねぎ・長ねぎ・にんじん 本しめじ・小松菜・大根 ホールコーン	703 kcal 25.1 g
26	木	昆布ご飯 揚げだし豆腐（おろし） じゃが芋のみそ汁 バレンシアオレンジ	牛乳 牛乳・鶏胸肉・刻み昆布 油揚げ・押し豆腐・生わかめ 白みそ・赤みそ	胚芽精米・三温糖 揚げ油（米白絞油） でんぷん・じゃがいも	にんじん・たけのこ 大根・バレンシアオレンジ	707 kcal 25.4 g
27	金	胚芽米ごはん 豚肉のしぐれ煮 ピリ辛きゅうり けんちん汁	牛乳 牛乳・豚肩肉・赤みそ 鶏胸肉・木綿豆腐	胚芽精米・なたね油・三温糖 ごま油・じゃがいも・こんにゃく	根しょうが・ごぼう きゅうり・にんじん・長ねぎ	746 kcal 32.7 g
30	月	★ 給食はありませんので、弁当を忘れずに持参してください ★				

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

◎2日（月）と30日（月）は給食がありませんので昼食の準備をお願いいたします。

「食育基本法」制定から 20 年



世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



5月の食材の主な産地について

（令和7年5月26日現在）

西東京	青森	秋田	茨城	千葉	長野	兵庫	九州	沖縄	インド
大根 小松菜	にんにく ごぼう もも缶	洋なし缶 岩手	チンゲン菜 水菜 メロン	長ねぎ きゅうり 大根	えのき レタス	ちりめんじゃこ 徳島	ほうれん草 福岡	パイン缶 ノルウェー アイスランド	えび 韓国
北海道 玉ねぎ	洋なし缶 山形 冷凍りんご もも缶 洋なし缶	鶏肉 宮城 かつお	ピーマン 豚肉 栃木 もやし	新潟 舞茸 米 もち米	静岡 セロリ 愛知 玉ねぎ キャベツ	にんじん 高知 しょうが ふき	たけのこ 熊本 たけのこ しめじ	さば ペルー いか	さわら

