



# 予定献立表



日曜	食		つける物 かける物	主な材料	栄養価		備考	
	飲み物	料理名			エネルギー kcal	たんぱく質 g		
3月	味噌ラーメン (蒸し中華麺) 牛乳	(味噌ラーメンのスープ) 春巻き ブルコギ	3日(月) 昭和中学校 は給食が ありません。	蒸し中華めん・牛乳・春巻きの皮・豚肉・はるさめ・たけのこ・ 干しいたけ・玉葱・にら・オイスターソース・澱粉・ごま油・ 小麦粉・油・人参・長葱・大豆もやし・にんにく・生姜・砂糖・ みそ・白ごま・鶏肉・キャベツ	743	31.6	<b>歯と口の健康週間</b> <b>6月4日(火)</b> ~10日(月) 歯や口の健康を守る ことは、心身の健康の ために重要です。食事 をおいしく食べるため にも、バランスのよい 食事を心がけ、日頃か らよく噛んで食べる習 慣を身につけましょ う。  1口 30回! <b>今月の 献立紹介</b> 	
4火	ミルクパン 牛乳	白身魚のフレンチソース ペンネアラビアータ キャベツのスープ ヨーグルト		ミルクパン・牛乳・メルルーサ・澱粉・油・砂糖・ピーマン・玉 葱・赤ピーマン・黄ピーマン・パセリ・マカロニ・ベーコン・ マッシュルーム・トマト・オリーブ油・にんにく・鶏肉・人参・ キャベツ・セロリー・小松菜・生姜・長葱・ヨーグルト	721	33.9		
5水	カレーピラフ 牛乳	ローストポテト アスパラサラダ かぼちゃのクリームスープ	胡麻 ドレッシング	ホウレンソウ・かぼちゃ・マッシュルーム・パセリ・グリーンア ス・じゃがいも・オリーブ油・にんにく・パセリ・グリーンア スパガス・ホールコーン・キャベツ・人参・ベーコン・小麦 粉・バター・かぼちゃ・とうもろこしペースト・生クリーム・ご ま	732	22.8		
6木	ご飯 牛乳	さわらのピリ辛だれ 肉じゃが 大根とわかめの味噌汁		米・牛乳・鯖・にんにく・生姜・油・長葱・砂糖・じゃがいも・ 人参・玉葱・豚肉・干しいたけ・白滝・さやいんげん・大根・ わかめ・生揚げ・小松菜・みそ	762	38.0		
7金	かき揚げ丼 (ご飯) 牛乳	(かき揚げ) なすの味噌炒め かき玉汁 かき揚げのたれ		米・玉葱・人参・大豆・もずく・さやいんげん・小麦粉・油・ 砂糖・牛乳・なす・干しいたけ・長葱・豚肉・生姜・みそ・澱 粉・絹豆腐・たけのこ・みつば・卵・わかめ	759	28.0		
10月	ご飯 牛乳	さばの梅味噌焼き ごぼうのしくれ煮 鶏汁		米・牛乳・鯖・みそ・練り梅・砂糖・生姜・油・豚肉・ごぼう・ 人参・糸こんにゃく・さやいんげん・鶏肉・じゃがいも・大根・ 板こんにゃく・木綿豆腐・長葱・小松菜・みそ	772	38.1		
11火	玄米パン (乳・卵なし) 牛乳	チーズオムレットマトソー 野菜のガーリックソテー ポテトスープ		玄米パン・牛乳・卵・玉葱・マッシュルーム・パセリ・牛乳・ チーズ・油・砂糖・ズッキーニ・ホールコーン・人参・キャベ ツ・にんにく・オリーブ油・鶏肉・じゃがいも・セロリー・生 姜・長葱	719	32.7		
12水	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め ひじきとツナのそぼろ煮 夏のっぺ		米・牛乳・豚肉・玉葱・ピーマン・人参・油・砂糖・生姜・ツ ナ・めひじき・鶏肉・油揚げ・さやいんげん・みそ・木綿豆腐・ じゃがいも・冬瓜・オクラ・板こんにゃく・長葱・澱粉	765	33.4		
13木	ご飯 牛乳	なす入り麻婆豆腐 いかと青菜のソテー ミックスフルーツ		米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・なす・長葱・木綿豆 腐・にら・干しいたけ・みそ・オイスターソース・砂糖・澱 粉・ごま油・いか・たけのこ・チンゲンサイ・人参・エリン ギ・みかん・りんご・黄桃	738	29.9		
14金	ご飯 牛乳	鮭の塩麹焼き 野菜炒め さつま汁		米・牛乳・鮭・塩麹・油・キャベツ・人参・たけのこ・豚肉・に んにく・生姜・チンゲンサイ・玉葱・オイスターソース・鶏 肉・さつまいも・大根・小松菜・長葱・板こんにゃく・生揚 げ・みそ	735	39.8		
17月	ビビンバ(ご飯) 牛乳	(ビビンバ丼の具) きびなごの唐揚げ 冬瓜ともずくのすまし汁		米・豚肉・にんにく・生姜・干しいたけ・人参・大豆もやし・ 長葱・小松菜・油・砂糖・みそ・白ごま・ごま油・澱粉・牛 乳・きびなご・冬瓜・しいたけ・絹豆腐・みつば・もずく	719	36.1		
18火	菜飯 牛乳	飛龍頭 煮びたし 具だくさん味噌汁		米・大麦・広島菜・京菜・大根葉・白ごま・油・牛乳・木綿豆 腐・鶏肉・人参・玉葱・めひじき・グリーンピース・砂糖・生 姜・小松菜・油揚げ・白菜・えのき・じゃがいも・大根・長 葱・みそ	733	30.6		
19水	パンフキンパン 牛乳	魚の香草パン粉焼き ラタトゥユ 白いんげん豆のポターージュ	19日(水) 福島中学校 は給食が ありません。	パンフキンパン・牛乳・あじ・パセリ・パセリ・にんにく・オ リーブ油・パン粉・ズッキーニ・なす・トマト・玉葱・さやい んげん・赤ピーマン・黄ピーマン・ベーコン・白いんげん豆・鶏 肉・人参・じゃがいも・マッシュルーム・ホールコーン・小麦 粉・バター・油・生クリーム・チーズ・生姜	717	35.8		
20木	ご飯 牛乳	いかの香味ソース 生揚げのピリ辛炒め 胡麻汁		米・牛乳・いか・生姜・長葱・砂糖・澱粉・生揚げ・ベー コン・人参・さやいんげん・にんにく・油・わかめ・小松菜・ご ぼう・大根・えのき・ねりごま・みそ	739	37.1		
21金	ご飯 牛乳	ふくさ卵の肉味噌だれ 茎わかめの煮物 沢煮椀		米・牛乳・人参・玉葱・木綿豆腐・油・砂糖・卵・ほうれん 草・鶏肉・生姜・みそ・澱粉・茎わかめ・糸こんにゃく・油揚 げ・白ごま・豚肉・ごぼう・大根・たけのこ・みつば・干しい たけ・絹豆腐	749	34.3		
24月	ポークカレー ライス(ご飯) 牛乳	(ポークカレー) たらの柑橘ソース メロン 1/8		米・牛乳・豚肉・油・生姜・にんにく・じゃがいも・玉葱・人 参・小麦粉・バター・りんご・たら・澱粉・ゆず・砂糖・メロン	813	32.6		
25火	マーブルパン 牛乳	ケバブチキン クリームポテト ミネストローネ		マーブルパン・牛乳・鶏肉・玉葱・にんにく・ヨーグルト・ じゃがいも・ベーコン・生クリーム・チーズ・パセリ・バター・ 油・人参・キャベツ・大豆・セロリー・マカロニ・しめじ・あ さり・トマト	755	35.2		
26水	ご飯 牛乳	肉団子の真珠蒸し チンゲン菜のソテー 中華スープ		米・牛乳・豚肉・生姜・長葱・干しいたけ・パン粉・ごま 油・もち米・チンゲンサイ・もやし・人参・エリンギ・ホール コーン・オイスターソース・油・澱粉・鶏肉・白菜・小松菜・ きくらげ・絹豆腐・にんにく	741	29.0		
27木	こぎつね寿司 牛乳	ししゃもの山椒焼き(2 本) じゃが芋の胡麻味噌煮 野菜汁		米・砂糖・白ごま・油揚げ・牛乳・ししゃも・さんしょう・油・ じゃがいも・人参・玉葱・鶏肉・グリーンピース・生姜・みそ・ すりごま・澱粉・ごぼう・大根・人参・たけのこ・絹豆腐・小 松菜	708	31.4		
28金	ご飯 牛乳	かつおの胡麻がらめ 切干し大根の煮物 夏野菜の味噌汁		米・牛乳・かつお・生姜・澱粉・油・砂糖・白ごま・切り干し大 根・さやいんげん・人参・干しいたけ・油揚げ・高野豆腐・ 冬瓜・モロッコいんげん・なす・ホールコーン・木綿豆腐・みそ	758	36.7		
*材料の都合により、献立を変更することがあります。 *献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士まで お願いいたします。					今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 744 (830)	たんぱく質(g) 33.4 (27~41.5)

## ～ 今月の地場野菜 ～

昭島でとれた新鮮な野菜を使います！色とりどりの野菜を味わって食べましょう！

(太字下線表記)

b


人参



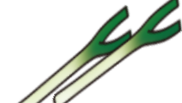
小松菜



玉葱



さやいんげん



長葱



わたしが作りました

## 6月は

# 食育月間



ご家庭でも  
給食のことを話題にしてください！