



# 予定献立表



日曜	主 食 飲 み 物	料 理 名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄 養 価		備 考	
					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) 拝島中学校 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	歯と口の健康週間 6月4日(火) ~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 食べる習慣を身に付けま しょう。	
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	米・鶏肉・赤ピーマン・玉葱・マッシュルーム・油・パセリ・牛 乳・じゃがいも・オリーブ油・にんにく・バジル・グリーンアス パラガス・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	5日(水) 拝島中学校 は給食が ありません。 (お弁当の 日)	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	1口 30回!	
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・もすく・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 ごぼうのしぐれ煮 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	今月の 献立紹介	
11火	玄米パン (乳・卵なし) 牛乳	チーズオムレツマトソース 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・スズキニ・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	10日(月)入梅 さばの梅味噌焼き 入梅は、梅雨の季節に 入る最初の時期のことを いいます。ちょうど「梅 が熟す時期」でもあるの で、梅味噌を使ってさば を焼きます。	
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	12日(水) 夏のっぺ 新潟県の郷土料理の 「のっぺ」を、夏野菜の 冬瓜やオクラを使って汁 物にします。	
17月	ピビンパ(ご飯) 牛乳	(ピビンパの具) きびなごの唐揚げ 冬瓜ともすくのすまし汁		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・もすく	719	36.1	18日(火) 飛龍頭(ひりゅう ず) 山口県の郷土料理 で、豆腐と小魚のミン チを混ぜ合わせ、油で 揚げた料理です。給食 では豆腐と鶏肉を使 います。「飛龍頭」と いう呼び名は、ポルトガ ルのお菓子の「Fillos (フィリョス)」が なまったものといわれ ています。	
18火	菜飯 牛乳	飛龍頭 煮びたし 貝だくさん味噌汁	18日(火) 19日(水) 多摩辺中 学校は給食 がありません。	米・小麦・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・澱粉・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	パンブキンパン 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ジュ		パンブキンパン・牛乳・あじ・バジル・パセリ・にんにく・オ リーブ油・パン粉・スズキニ・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 荳わかめの煮物 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・荳わかめ・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	25日(火) ケバブチキン トルコ料理の一種 で、肉に調味料やスパ イスで下味をつけて香 ばしく焼き上げます。 近年では、日本でも料 理店や屋台などで人気 があります。	
24月	ポークカレー ライス(ご飯) 牛乳	(ポークカレー) たららの柑橘ソース 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	26日(水) 27日(木) 28日(金) 拝島中 学校は給食 がありません。	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	26日(水) 肉団子の真珠蒸し 手作りの肉団子に、 もち米をまぶし、蒸し て作ります。蒸したも ち米が真珠のように見 えることから、「真珠 蒸し」と呼ばれていま す。	
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。(042-545-5501)					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)



なす

人参

小松菜

玉葱

さやいんげん

長葱

6月は



ご家庭でも  
給食のことを話題にしてください！