



# 予定献立表



日曜	主 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) 清泉中学校 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・ <b>長葱</b> ・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 食べる習慣を身につけま しょう。
4火	ミルクパン 牛乳	白身魚のフレンチソース パンネアラビアータ 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・ <b>玉 葱</b> ・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・ <b>人参</b> ・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・ <b>長葱</b> ・砂糖・じゃがいも・ <b>人参</b> ・ <b>玉葱</b> ・豚肉・干しいたけ・白滝・さやいんげん・大根・ わかめ・生揚げ・ <b>小松菜</b> ・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	茄子	米・玉葱・ <b>人参</b> ・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・ <b>卵</b> ・わかめ	759	28.0	今月の 献立 紹介
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・ <b>長葱</b> ・ <b>小松菜</b> ・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ス 野菜のガーリックソテー ポテトスープ		玄米パン・牛乳・ <b>卵</b> ・ <b>玉葱</b> ・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・ <b>長葱</b> ・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・ <b>長葱</b> ・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・ <b>人参</b> ・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	14日(金) 17日(月) 18日(火)	米・牛乳・鮭・塩麹・油・キャベツ・ <b>人参</b> ・たけのこ・豚肉・に んにく・生姜・チンゲンサイ・ <b>玉葱</b> ・オイスターソース・鶏肉・ さつまいも・ <b>大根</b> ・ <b>小松菜</b> ・ <b>長葱</b> ・板こんにゃく・生揚げ・みそ	735	39.8	
17月	ピピンバ(ご飯) 牛乳	(ピピンバ丼の具) きびなごの唐揚げ 冬瓜ともずくのすまし汁	清泉中学校 は給食が ありません。	米・豚肉・にんにく・生姜・干しいたけ・人参・大豆もやし・ <b>長葱</b> ・ <b>小松菜</b> ・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	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。
18火	給食はありません						
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	18日(火) 19日(水)	パンフキンパン・牛乳・あじ・バジル・パセリ・にんにく・オ リーブ油・パン粉・ズッキーニ・なす・トマト・ <b>玉葱</b> ・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・ <b>さやいんげん</b> ・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	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。
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・ <b>玉葱</b> ・木綿豆腐・油・砂糖・ <b>卵</b> ・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	ボークカレー ライス(ご飯) 牛乳	(ボークカレー) たらの柑橘ソース メロン 1/8	メロン	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	トマト	マーブルパン・牛乳・鶏肉・ <b>玉葱</b> ・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。
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・ <b>長葱</b> ・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・ <b>小松菜</b> ・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・ <b>玉葱</b> ・鶏肉・グリーンピース・生姜・みそ・す りごま・澱粉・ごぼう・大根・ <b>人参</b> ・たけのこ・絹豆腐・ <b>小松菜</b>	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	豆苗	米・牛乳・かつお・生姜・澱粉・油・砂糖・白ごま・切り干し大 根・ <b>さやいんげん</b> ・ <b>人参</b> ・干しいたけ・油揚げ・高野豆腐・ 冬瓜・モロッコいんげん・ <b>なす</b> ・ホールコーン・木綿豆腐・みそ	758	36.7	
					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)

\*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。

## ～ 今月の地場野菜 ～

昭島でとれた新鮮な野菜と卵を使います！色とりどりの野菜と卵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 大根 長葱 卵

6月は



ご家庭でも  
給食のことを話題にしてください！