



6月給食予定献立表

6月11日(金)入梅
6月21日(月)夏至
6月29日(火)郷土料理～沖縄県～

・献立は都合により変更する事があります。・食材は全て加熱しています。
・ドレッシングは、別配食の形をとります。

今月も学区内の農家さんが作った
清瀬産の野菜を給食で使います。



とうもろこし ほうれん草 他

清瀬第三中学校

曜日	月	火	水	木	金
献立名	エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)	1	2	3	4
	～食器を大切に！～ 皿 ¥1,610 小皿 ¥900 丼 ¥2,300 碗 ¥1,210 (食器1枚当たりの値段)	運動会予備日 	オレンジかん ポークストロガノフ コーンサラダ	サウピカンサラダ エビピラフ クリームスープ	かみかみあえ 豆あじのから揚げ 麦ごはん ひじきのふりかけ 豚汁
赤	血や肉になる	牛乳,豚肉,生クリーム,粉寒天	牛乳,えび,ベーコン,鶏肉,生クリーム,粉チーズ	牛乳,ひじき,おかか,豆あじ,すめいか,ちりめんじゃこ,豚肉,木綿豆腐,揚げ油,白みそ,赤みそ	
黄	熱や力の元になる	精白米,サラダ油,薄力粉,有塩バター,上白糖	精白米,サラダ油,じゃがいも,揚げ油,上白糖,有塩バター,薄力粉	精白米,精麦,サラダ油,白いりごま,上白糖,でんぶん,揚げ油,ごま油,じゃがいも,こんにゃく	
緑	体の調子を整える	パセリ,しょうが,にんにく,しめじ,玉ねぎ,にんじん,トマト,トマトケチャップ,コーン,キャベツ,きゅうり,みかん果汁,みかん缶	玉ねぎ,にんじん,コーン,パセリ,キャベツ,えのきたけ,チンゲンツァイ	しょうが,だいこん,にんじん,きゅうり,ごぼう,ねぎ	
献立名	7	8	9	10	11
	792kcal・35.8g 26.7g・2.7g	788kcal・31.5g 32.8g・2.4g	780kcal・27.4g 21.9g・1.7g	837kcal・30.0g 27.3g・2.8g	788kcal・32.7g 23.8g・3.2g
献立名	八珍豆腐 ごまご飯 卵スープ	ツナサラダ ガーリックトースト ポークビーンズ	あじさいゼリー 焼き鳥丼 わかめあえ	コーンポテト ジャージャー麺 キャベツと春雨のスープ	ごまあえ さばの塩焼き 冷凍みかん 梅ちりめんご飯 みそ汁
赤	牛乳,木綿豆腐,豚肉,えび,わかめ,たまご	牛乳,大豆,豚肉,粉チーズ,ツナ	牛乳,鶏肉,きざみのり,わかめ,粉寒天	牛乳,豚肉,大豆,赤みそ,鶏肉	牛乳,ちりめんじゃこ,さば,揚げ油,白みそ,赤みそ
黄	精白米,精麦,白いりごま,サラダ油,上白糖,でんぶん,ごま油	無塩食パン,有塩バター,じゃがいも,サラダ油,上白糖,ごま油	精白米,サラダ油,上白糖,でんぶん,白いりごま	蒸し中華めん,サラダ油,白すりごま,上白糖,ごま油,でんぶん,はるさめ,じゃがいも,有塩バター	精白米,白いりごま,白すりごま,上白糖,じゃがいも,サラダ油
緑	にんにく,しょうが,はくさい,にんじん,たけのこ,干しいだけ,チンゲンツァイ,ねぎ	にんにく,パセリ,しょうが,にんじん,玉ねぎ,トマトケチャップ,トマト,きゅうり,キャベツ	玉ねぎ,ねぎ,しょうが,ほうれんそう,キャベツ,にんじん,えのきたけ,ぶどう,ユース(赤,白),レッドキャベツ,レモン果汁	にんにく,しょうが,ねぎ,玉ねぎ,干しいだけ,もやし,きゅうり,キャベツ,にんじん,ごま油,コーン	梅干し,ほうれんそう,だいこん,にんじん,キャベツ,ねぎ,ごぼう,冷凍みかん
献立名	14	15	16	17	18
	757kcal・26.2g 19.1g・2.6g	886kcal・30.7g 41.7g・2.2g	800kcal・31.9g 27.2g・2.8g	801kcal・37.0g 23.4g・2.8g	770kcal・36.1g 20.9g・2.6g
献立名	肉じゃが 麦ごはん エコふりかけ みそ汁	バイクドチーズケーキ なすとトマトのスパゲッティ ほうれん草とコーンのサラダ	春雨サラダ ガバオライス 五目スープ	フルーツヨーグルト セルフフィッシュバーガー ミネストローネスープ	とうもろこし おひたし 鮭の照り焼き こぎつねご飯 沢煮椀
赤	牛乳,豚肉,揚げ油,白みそ,赤みそ	牛乳,豚肉,大豆,白みそ,粉チーズ,クリームチーズ,たまご,生クリーム,プレーンヨーグルト	牛乳,鶏肉,豚肉,たまご,木綿豆腐	牛乳,たら,たまご,豚肉,ベーコン,ひよこまめ,プレーンヨーグルト	牛乳,鶏肉,揚げ油,生鮭
黄	精白米,白いりごま,じゃがいも,糸こんにゃく,サラダ油,上白糖	スパゲッティ,サラダ油,揚げ油,上白糖,薄力粉	精白米,精麦,サラダ油,三温糖,でんぶん,ごま油,はるさめ,白いりごま,上白糖	丸パン,薄力粉,白すりごま,パン粉,揚げ油,マカロニ,じゃがいも	精白米,サラダ油,上白糖,白いりごま,三温糖
緑	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん,ごま油,しめじ,ねぎ	なす,にんにく,玉ねぎ,トマト,パセリ,ほうれんそう,キャベツ,コーン,レモン果汁	しょうが,にんにく,干しいだけ,たけのこ,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,パセリ,キャベツ,きゅうり,えのきたけ,ほうれんそう	トマトケチャップ,玉ねぎ,にんじん,セロリ,トマト,パセリ,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	にんじん,ほうれんそう,だいこん,ごぼう,干しいだけ,ねぎ,さやえんどう,とうもろこし
献立名	21	22	23	24	25
	750kcal・23.1g 22.7g・2.7g	781kcal・31.0g 34.6g・2.7g	期末考査 6/23・24・25		
献立名	大学芋 きつねうどん(冷) 青菜とツナの和え物	アスパラとコーンのソテー ツナコーンピザトースト ポトフ	がんばれ! 		
赤	牛乳,わかめ,揚げ油,ツナ	牛乳,ツナ,ピザチーズ,鶏肉,フランクフルト			
黄	うどん,サラダ油,上白糖,白すりごま,三温糖,さつまいも,揚げ油,水あめ,黒いりごま	無塩食パン,サラダ油,有塩バター,じゃがいも			
緑	トマトケチャップ,トマト,コーン,グリーンアスパラ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,セロリ,エリンギ	トマトケチャップ,トマト,コーン,グリーンアスパラ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,セロリ,エリンギ			
献立名	28	29	30	一口だけでも食べてみよう!!	
	808kcal・27.4g 18.3g・2.5g	817kcal・36.2g 26.2g・2.9g	741kcal・30.5g 22.0g・2.4g	みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか? 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素がたくさん含まれています。特に成長期のお子さんにとって、様々な食材をバランスよく食べることは、とても大切なことなのです! 給食室では、心を込めて、毎日一生懸命調理をしています。苦手でも頑張って食べている子がたくさんいて、本当にうれいのです!! すぐに好きになれなくても、大丈夫。まずは一口、頑張ってみませんか?☺	
献立名	フルーツ白玉 豚キムチ丼 ナムル	パインかん ゴーヤチャンプルー シシユージー もすく入りかきたま汁	五豆 卵焼き 麦ごはんのり佃煮 けんちん汁		
赤	牛乳,豚肉	牛乳,豚肉,刻み昆布,木綿豆腐,おかか,うすら卵,沖縄もすく,たまご,粉寒天	牛乳,きざみのり,たまご,大豆,昆布,さつま揚げ,揚げ油,木綿豆腐		
黄	精白米,精麦,ごま油,白いりごま,上白糖,サラダ油,白玉もち	精白米,サラダ油,白いりごま,上白糖,ごま油,でんぶん	精白米,精麦,上白糖,こんにゃく,三温糖,サラダ油,じゃがいも		
緑	にんにく,しょうが,ねぎ,はくさい,キムチ漬,にら,にんじん,だいこん,きゅうり,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	しょうが,ごぼう,にんじん,にがうり,もやし,玉ねぎ,にら,ねぎ,だいこん,パイン缶	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ		

