

# 令和5年度 6月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校  
校長 堀内 雅之

| 曜日            | 月   | 火  | 水  | 木   | 金  |                             |
|---------------|---|--|--|---|--|-----------------------------|
| 献立名           | 日付  | 出張！給食コラム   |  |   | 1  | 2                           |
|               | エネルギー・たんぱく質<br>脂質・食塩相当量   |  |  |   | 823kcal・30.4g<br>29.0g・2.4g                        | 799kcal・28.3g<br>21.6g・1.7g |
|               | 皿 小皿<br>椀 丼   | 4日～10日は「歯と口の健康週間」です。<br>給食では歯の健康を考え、噛み応えのある食材を使った料理を作ります。普段より良く噛んで食べてみてください。<br>(歯と口の健康週間についての詳しい説明は給食便りにのせています。)<br>そしてよいよ3日は運動会ですね。前日は運動会応援メニューとして「ソースかつ丼」を作ります！<br>また、今月は期末考査も控えています。頭を使うとエネルギーを消費してお腹が空くようになってくるので、勉強の後は栄養補給もしっかり行いましょう！<br>栄養士 津嶋 |  |   | 米粉のレモンケーキ<br>スパゲティ 青菜とコーンのパスタトール サラダ               | 冷凍みかん<br>ソースかつ丼<br>ゆかり漬け    |
|               | 赤 赤 血や肉になる  |  |  |   | ★牛乳(飲用) ★冷凍むきえび ★いか短冊 ★粉チーズ ★たまご ★牛乳(調理性) ★生クリーム   | ★牛乳(飲用) 豚もも肉 ★たまご           |
| 黄 黄 熱や力のもとになる |   |  |  | ★ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、上新粉、★薄力粉、★無塩バター                                    | 精白米、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、上白糖                              |                             |
| 緑 緑 体の調子を整える  |   |  |  | にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、トマト缶(ホール)、トマトケチャップ(パブリカ粉)、こまつな、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、レモン果汁 | キャベツ、きゅうり、ゆかり粉、冷凍みかん                               |                             |
| 献立名           | 5   | 6  | 7  | 8   | 9  |                             |
|               | 振替休日  | 762kcal・32.1g<br>27.9g・3.2g  | 782kcal・30.6g<br>22.8g・2.3g  | 866kcal・30.1g<br>32.3g・3.3g   | 794kcal・32.3g<br>19.4g・3.2g                        |                             |
|               | 魚のみそマヨ焼き<br>おひたし<br>かみかみご飯<br>みそ汁                               | まめ鯨のから揚げ<br>かみかみ和え<br>麦ごはん<br>ひじきのふりかけ 豚汁  | 杏仁豆腐<br>ジャージャー麺<br>切干ナムル   | 魚の西京焼き<br>塩昆布和え<br>梅ご飯<br>かきたま汁                                       |  |                             |
|               | ★牛乳(飲用) 大豆、干ひじき、油揚げ、さわら、白みそ、赤みそ                                 | ★牛乳(飲用) 干ひじき、おから割り、糸削り、豆あじ、★するめいか、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ  | ★牛乳(飲用) 豚ひき肉、★うすら節、赤みそ、粉チーズ、★生クリーム   | ★牛乳(飲用) さわら、西京みそ、塩昆布、木綿豆腐、★たまご、粉チーズ、★乳酸菌飲料(殺菌)、粉チーズ                   |  |                             |
| 赤             | 精白米、上白糖、白いりごま、卵不使用マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも                              | 精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、上白糖、でんぷん、揚げ油、ごま油、じゃがいも、こんにゃく   | ★蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、白いりごま  | 精白米、白いりごま、上白糖、でんぷん  |  |                             |
| 黄             | にんにく、玉葱、万能ねぎ、こまつな、やし、だいこん、ねぎ                                    | しょうが、だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ   | にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、だけのこ、干し椎茸、もやし、きゅうり、切干、だいこん、だいずもやし、こまつな、にんじん、みかん、缶、パイン缶、黄桃缶 | 梅干し、はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ、ぶどう、うり、いも                                       |  |                             |
| 緑             | りんごかん<br>豚キムチ丼<br>揚げワンタン<br>サラダ                                 | ツナサラダ<br>ビスキュイパン<br>チリコンカン   | とうもろこし<br>冷やし<br>ごまだれうどん<br>いかとじゃがいもの<br>かりんとうがらめ                          | きのこ入りサラダ<br>バターライスの<br>ホワイトソースかけ<br>野菜スープ                             | いかの更紗揚げ<br>まんてんサラダ<br>高野豆腐ごはん<br>うずらとえのきの<br>和風スープ |                             |
| 赤             | ★牛乳(飲用) 豚もも肉、粉チーズ   | ★牛乳(飲用) ★たまご、豚もも肉、金時豆、大豆、オイルツナ   | ★牛乳(飲用) 鶏肉、★いか短冊   | ★牛乳(飲用) ★冷凍むきえび、鶏肉もも、ベーコン、★牛乳(調理性) ★生クリーム                             | ★牛乳(飲用) 豚もも肉、凍り豆腐、切り、★いか60g、干ひじき、大豆、鶏肉もも、★うすら節     |                             |
| 黄             | 精白米、精麦、ごま油、白いりごま、上白糖、★生ワンタン皮、揚げ油、白すりごま                          | ★丸パン60g、上白糖、★有塩バター、★薄力粉、サラダ油   | ★冷凍うどん、ごま油、上白糖、白すりごま、はちみつ、でんぷん、揚げ油、じゃがいも                                   | 精白米、精麦、★有塩バター、サラダ油、★薄力粉、じゃがいも、上白糖                                     | 精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、揚げ油、白いりごま、白すりごま           |                             |
| 緑             | にんにく、しょうが、ねぎ、はくさい、キムチ漬、にんにく、にんじん、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、りんごジュース | にんにく、玉葱、にんじん、しめじ、マッシュルーム、セロリ、トマト缶(ホール)、トマトケチャップ、パブリカ粉、パブリカ粉、きゅうり、キャベツ  | きゅうり、もやし、にんじん、ホールコーン、とうもろこし  | にんにく、エリンギ、しめじ、玉葱、にんじん、パセリ、キャベツ、ほうれん草、もやし、きゅうり                         | 干し椎茸、しょうが、だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、えのきたけ                |                             |
| 献立名           | 12  | 13   | 14   | 15  | 16   |                             |
|               | 868kcal・29.5g<br>21.0g・2.6g                                     | 763kcal・30.4g<br>32.1g・2.7g  | 752kcal・30.5g<br>24.2g・2.7g  | 890kcal・26.2g<br>35.0g・2.7g   | 791kcal・36.1g<br>27.8g・2.5g                        |                             |
|               | カレー肉じゃが<br>麦ごはん<br>のりの佃煮<br>にら玉汁                                | ヨーグルト<br>かん<br>ごま麻婆丼<br>キャベツと<br>春雨のスープ  | 魚の中華あんかけ<br>パンサンデー<br>ごまご飯<br>わかめスープ                                       | マセドアンサラダ<br>フィッシュ<br>バーガー<br>スープ                                      | 黒糖サターアングラー<br>シジュウシー<br>フーチャンプルー                   |                             |
|               | ★牛乳(飲用) きざみのり、豚もも肉、赤みそ、白みそ、★たまご                                 | ★牛乳(飲用) 木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、鶏肉もも、★うすら節、粉チーズ、★プレーンヨーグルト   | ★牛乳(飲用) ★メルルーサー切り身60g、ボンレスハム、鶏肉もも生わかめ、木綿豆腐                                 | ★牛乳(飲用) たら切り身60g、★たまご、鶏肉もも、★牛乳(調理性) ★生クリーム                            | ★牛乳(飲用) 豚もも肉、刺身用、木綿豆腐、おから割り、★うすら節、★たまご             |                             |
| 黄             | 精白米、精麦、上白糖、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、でんぷん                               | 精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、白すりごま、普通はるさめ、白いりごま  | 精白米、白いりごま、でんぷん、★薄力粉、揚げ油、上白糖、ごま油、普通はるさめ、サラダ油                                | ★米粉ミックス、鶏ささぎ(パン60g)、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、サラダ油、★有塩バター、じゃがいも、上白糖               | 精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、★焼きふ(準5)、上白糖、ごま油、★薄力粉、黒砂糖、揚げ油    |                             |
| 緑             | 玉葱、にんじん、さやいんげん、にら   | しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、キャベツ、にんじん、えのきたけ、こまつな、みかん缶   | しょうが、にんじん、しめじ、だけ、のこねぎ、さやえんどう、トマトケチャップ、きゅうり、もやし                             | トマトケチャップ、玉葱、にんじん、えのきたけ、ホールコーン、チンゲンツァイ、きゅうり                            | しょうが、ごぼう、にんじん、もやし、玉葱、にら                            |                             |
| 献立名           | 19  | 20   | 21   | 22  | 23   |                             |
|               | 770kcal・27.4g<br>15.8g・3.0g                                     | 883kcal・32.2g<br>27.7g・2.7g  | 761kcal・30.1g<br>20.8g・2.8g  | 817kcal・39.7g<br>32.7g・3.2g   | 901kcal・39.9g<br>26.1g・2.4g                        |                             |
|               | カレー肉じゃが<br>麦ごはん<br>のりの佃煮<br>にら玉汁                                | ヨーグルト<br>かん<br>ごま麻婆丼<br>キャベツと<br>春雨のスープ  | 魚の中華あんかけ<br>パンサンデー<br>ごまご飯<br>わかめスープ                                       | マセドアンサラダ<br>フィッシュ<br>バーガー<br>スープ                                      | 黒糖サターアングラー<br>シジュウシー<br>フーチャンプルー                   |                             |
|               | ★牛乳(飲用) 鶏ひき肉、豚ひき肉、★たまご、冷凍むきえび、粉チーズ                              | ★牛乳(飲用) 鶏肉もも、干ひじき、油揚げ、ししゃも、★たまご、あおのり、おから割り、木綿豆腐  | ★牛乳(飲用) ★メルルーサー切り身60g、ボンレスハム、鶏肉もも生わかめ、木綿豆腐                                 | ★牛乳(飲用) たら切り身60g、★たまご、鶏肉もも、★牛乳(調理性) ★生クリーム                            | ★牛乳(飲用) 豚もも肉、刺身用、木綿豆腐、おから割り、★うすら節、★たまご             |                             |
| 黄             | 精白米、精麦、上白糖、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、でんぷん                               | 精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、白すりごま、普通はるさめ、白いりごま  | 精白米、白いりごま、でんぷん、★薄力粉、揚げ油、上白糖、ごま油、普通はるさめ、サラダ油                                | ★米粉ミックス、鶏ささぎ(パン60g)、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、サラダ油、★有塩バター、じゃがいも、上白糖               | 精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、★焼きふ(準5)、上白糖、ごま油、★薄力粉、黒砂糖、揚げ油    |                             |
| 緑             | 玉葱、にんじん、さやいんげん、にら   | しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、キャベツ、にんじん、えのきたけ、こまつな、みかん缶   | しょうが、にんじん、しめじ、だけ、のこねぎ、さやえんどう、トマトケチャップ、きゅうり、もやし                             | トマトケチャップ、玉葱、にんじん、えのきたけ、ホールコーン、チンゲンツァイ、きゅうり                            | しょうが、ごぼう、にんじん、もやし、玉葱、にら                            |                             |
| 献立名           | 26  | 27   | 28   | 29  | 30   |                             |
|               | 847kcal・32.7g<br>25.6g・2.5g                                     | 783kcal・29.0g<br>24.5g・2.8g  | 期末考査<br>(給食なし)   | 904kcal・32.2g<br>45.6g・2.4g   | 794kcal・29.8g<br>20.4g・2.5g                        |                             |
|               | パインかん<br>ガバオライス<br>ヤムウンセン                                       | ししゃもの2色揚げ<br>おかか和え<br>ひじきごはん<br>けんちん汁  | 期末考査<br>(給食なし)   | 海藻サラダ<br>チーズコーン<br>トースト<br>大豆シチュー                                     | フルーツのヨーグルトかけ<br>回鍋肉丼<br>五目卵スープ                     |                             |
|               | ★牛乳(飲用) 鶏ひき肉、豚ひき肉、★たまご、冷凍むきえび、粉チーズ                              | ★牛乳(飲用) 鶏肉もも、干ひじき、油揚げ、ししゃも、★たまご、あおのり、おから割り、木綿豆腐  | ★牛乳(飲用) ★メルルーサー切り身60g、ボンレスハム、鶏肉もも生わかめ、木綿豆腐                                 | ★牛乳(飲用) ★ボンレスハム、★ピザチーズ、海藻ミックス、大豆(国産、乾)、鶏肉もも、★牛乳(調理性) ★粉チーズ ★生クリーム     | ★牛乳(飲用) 豚もも肉、刺身用、鶏肉もも、絹ごし豆腐、★たまご、★プレーンヨーグルト        |                             |
| 黄             | 精白米、精麦、サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油、普通はるさめ、白いりごま、上白糖                       | 精白米、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、★薄力粉、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、こんにゃく  | にんにく、干し椎茸、キャベツ、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ   | ★無塩食パン70g、卵不使用マヨネーズ、★有塩バター、サラダ油、上白糖、じゃがいも、★薄力粉                        | 精白米、白いりごま、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油                        |                             |
| 緑             | しょうが、にんにく、干し椎茸、だけのこ、玉葱、にんじん、ピーマン、パプリカ粉、キャベツ、きゅうり、パイン缶           | にんにく、干し椎茸、キャベツ、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ   | 玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ、キャベツ、きゅうり   | しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン、だけのこ、玉葱、こまつな、干し椎茸、みかん缶、パイン缶、黄桃缶           |  |                             |

- ※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ②食材については、果物以外すべて加熱しています。
- ③ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、★を表示しています。

◎1人分の量を守って、おいしく食べましょう。



## 学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。

「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。

## 生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

|               |                  |
|---------------|------------------|
| エネルギー(kcal)   | 830              |
| たんぱく質(g)      | 摂取エネルギー全体の13~20% |
| 脂質(g)         | 摂取エネルギー全体の20~30% |
| ナトリウム(食塩相当量g) | 2.5未満            |