

6月 給食予定献立表

令和5年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲用牛乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える		
1 木	糧うどん	○	豚肉,油揚げ	冷凍うどん,上白糖,白すりごま	にんじん,だいこん,ねぎ,ほうれんそう	601 kcal	<p>●1日 糧うどん 武蔵野地域の伝統的な料理です。冷たいうどんを温かい汁で食べます。</p> <p>《旬》レタス </p> <p>●6月4日~10日 歯と口の健康週間 「ム(6)シ(4)」と読めることから、虫歯を予防し、歯を大切にしようという週間です。歯の健康のためには、良くかんで食べる事が大切なため、6月5日はかみごたえのある献立にしました。</p> <p></p> <p>●6日 長野県料理 翌日から5年生が長野県の立科へ移動教室に行きます。行ってらっしゃいの意味を込め、長野県で有名な野菜を使ったご飯と、長野県発祥の山賊焼きを作ります！</p> <p>●入梅 6月11日は暦の上で梅雨入りの日です。梅の実が色づき、梅雨にはいることを示します。当日は日曜なので、9日に梅を使ったごはんを取り入れまし</p> <p></p> <p>●9日 あじさいゼリー あじさいの季節です。ぶどうジュースを使って、あじさいに見立てたゼリーを手作りします！</p> <p></p> <p>●16日 米粉パン 国産米を使用した米粉パンです。少しもちっとした食感で、そのまま食べてもおいしいです。</p> <p></p> <p>●20日 手作りナン 給食室で粉からこねた手作りナンを作ります。キーマカレーをつけて食べます。</p> <p></p> <p>●23日 沖縄慰霊の日 沖縄戦で犠牲になった人々を追悼する日です。沖縄県の料理にしました。</p> <p></p> <p>~清瀬市産食材~</p> <p>・だいこん (松村農園さん、岩田農園さんより)</p> <p>・じゃがいも (松村農園さん、岩田農園さんより)</p> <p>・トマト (岩田農園さんより)</p> <p>・なす (岩田農園さんより)</p> <p>《旬》メロン </p>
	即席漬け			上白糖	きゅうり,かぶ,しょうが	23.9 g	
	ビーンズポテト			大豆	じゃがいも,でんぷん,油	2.0 g	
2 金	ご飯	○		米,麦		666 kcal	
	レタスのスープ		豚肉,とうふ	油,はるさめ,ごま油,白いりごま	しょうが,玉葱,えのきたけ,ホールコーン,レタス	27.0 g	
	八宝菜		豚肉,うずら卵水煮,むきえび,いか	でんぷん,油,ごま油	しょうが,たけのこ水煮,ほくさい,チンゲンツァイ,にんじん,玉葱,ねぎ,きくらげ	2.1 g	
	冷凍みかん				冷凍みかん		
5 月	ごまご飯	○		米,黒いりごま		641 kcal	
	豚汁		豚肉,とうふ,白みそ,赤みそ	じゃがいも,こんにゃく,ごま油	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが	28.0 g	
	豆あじの香味揚げ		豆あじ	でんぷん,油	しょうが	1.9 g	
	かみかみサラダ		すめ,ちりめんじゃこ	白すりごま,ごま油,上白糖,油	きゅうり,キャベツ,にんじん		
6 火	野沢菜ご飯	○	焼き豚	米,麦,ごま油,白いりごま	のぎわな漬	617 kcal	
	すまし汁		生わかめ,とうふ		干し椎茸,ねぎ	24.1 g	
	山賊焼き		鶏肉	でんぷん,油	にんにく,しょうが	2.0 g	
	おかかあえ		糸削り	上白糖	ほうれんそう,もやし,にんじん		
7 水	ご飯	○		米,麦		605 kcal	
	きのこ汁		とうふ,油揚げ	でんぷん	にんじん,しめじ,えのきたけ,こまつな	26.7 g	
	さばのごまみそ焼き		さば,白みそ	練りごま白,三温糖	しょうが	1.9 g	
	わかめサラダ		生わかめ	白いりごま,油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉葱		
8 木	ガーリックトースト	○		ソフトフランスパン,バター	にんにく,パセリ粉	597 kcal	
	ポークビーンズ		大豆,豚肉,生クリーム	油,じゃがいも,バター	セロリー,しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム水煮,トマトピューレ	25.8 g	
	コールスローサラダ		ロースハム	油,上白糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉葱	2.5 g	
9 金	梅じゃこご飯	○	ちりめんじゃこ	米,麦,白いりごま	カリカリ梅	665 kcal	
	ピリから肉じゃが		豚肉	じゃがいも,しらたき,油,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん,しょうが,にんにく	23.1 g	
	野菜とツナのあえもの		ツナ	ごま油,油	きゅうり,キャベツ,もやし,玉葱	1.9 g	
	あじさいゼリー		粉寒天	上白糖	赤ぶどうジュース,レモン,白ぶどうジュース		
12 月	ご飯	○		米,麦		670 kcal	
	むらくも汁		鶏肉,たまご,とうふ	でんぷん,ごま油	ほうれんそう,ねぎ,干し椎茸	28.2 g	
	魚の西京焼き		さわら,西京みそ	上白糖	しょうが	1.9 g	
	五目きんぴら		さつま揚げ	じゃがいも,油,ごま油,糸こんにゃく,三温糖,白いりごま	にんじん,ごぼう		
13 火	担々麺	○	豚ひき肉,赤みそ	蒸し中華めん,ごま油,練りごま白	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,きくらげ,チンゲンサイ	605 kcal	
	華風漬け			白いりごま,三温糖,ごま油	きゅうり,だいこん	23.4 g	
	フルーツヨーグルトがけ		プレーンヨーグルト	はちみつ	みかん缶,パイナップル缶,りんご缶	2.5 g	
14 水	海の幸ピラフ	○	鶏肉,いか,むきえび,あさり	米,麦,オリーブ油,バター	にんにく,玉葱,ホールコーン,赤ピーマン	611 kcal	
	パイザンヌスープ		豚肉	油,じゃがいも	しょうが,キャベツ,にんじん,玉葱,パセリ	24.6 g	
	サワーかん		粉寒天,乳酸菌飲料			2.0 g	
15 木	豚丼	○	豚肉	米,麦,油,しらたき,三温糖	玉葱,えのきたけ,さやいんげん	660 kcal	
	五目みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ	ごま油,じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	25.3 g	
	ごまあえ			白すりごま,練りごま白,三温糖	ほうれんそう,もやし	2.0 g	
16 金	米粉パン	○		米粉パン		609 kcal	
	魚の香草チーズパン粉焼き		メルルーサ,粉チーズ	オリーブ油,パン粉	にんにく,パセリ粉	28.6 g	
	ナッツサラダ			アーモンド,油	キャベツ,にんじん,こまつな,玉葱	2.5 g	
19 月	クリームコーンスープ	○	牛乳,生クリーム	バター,じゃがいも,米	玉葱,クリームコーン,ホールコーン,セロリー		
	キムチチャーハン		豚肉	米,麦,ごま油,白いりごま	にんじん,キムチ漬,ねぎ	617 kcal	
	トマトと卵のスープ		鶏肉,たまご	油,でんぷん,ごま油	玉葱,トマト,万能ねぎ	23.8 g	
20 火	ナムル	○		油,ごま油,白いりごま	こまつな,もやし,にんにく,玉葱	2.0 g	
	手作りナン		牛乳	薄力粉,強力粉,上白糖,バター		641 kcal	
	キーマカレー		大豆,豚ひき肉	油,じゃがいも,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,トマト缶,グリーンピース	21.2 g	
21 水	海藻サラダ	○	海藻ミックス	油	キャベツ,きゅうり,玉葱	2.3 g	
	こぎつねご飯		油揚げ	米,麦,上白糖,三温糖,白いりごま		616 kcal	
	豆乳けんちん汁		とうふ,豆乳	ごま油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	23.6 g	
	ししゃものごま揚げ		ししゃも	薄力粉,黒いりごま,油		2.2 g	
22 木	磯あえ	○	きざみのり		こまつな,もやし,ホールコーン		
	コーンピラフ			米,麦,バター	ホールコーン,玉葱,パセリ	635 kcal	
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	じゃがいも,油	キャベツ,にんじん,玉葱,セロリー	26.2 g	
	魚のムニエルレモン醤油		さけ	薄力粉,油,バター	レモン	2.2 g	
23 金	アスパラサラダ	○	ツナ	油,上白糖	こまつな,にんじん,きゅうり,グリーンアスパラ,玉葱		
	シンジューシー		豚肉,刻み昆布	米,麦,油,三温糖,白いりごま	しょうが,ねぎ	600 kcal	
	もずくみそ汁		もずく,油揚げ,白みそ,赤みそ		こまつな,えのきたけ	27.0 g	
26 月	もやしチャンプル	○	豚肉,とうふ,糸削り	油,上白糖,ごま油	もやし,玉葱,にんじん,にら	2.3 g	
	おろしスパゲティ		ツナ,きざみのり	ハーフスパゲティ,油,三温糖	だいこん,だいこん葉	666 kcal	
	マセドアンサラダ		ロースハム	じゃがいも,油,上白糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン,玉葱	23.9 g	
	ピーチケーキ		牛乳,たまご	薄力粉,バター,上白糖	黄桃缶	1.9 g	
27 火	ご飯	○		米,麦		642 kcal	
	青菜ふりかけ		ちりめんじゃこ	ごま油,白いりごま	こまつな	28.0 g	
	田舎汁		鶏肉,とうふ	じゃがいも,油	だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ	2.0 g	
	たまご焼き		たまご	上白糖			
	五目豆		大豆,角切り昆布,さつま揚げ	こんにゃく,三温糖	にんじん,ごぼう		
28 水	ツナピザトースト	○	ツナ,ピザチーズ	無塩食パン,オリーブ油,ノンエッグマヨネーズ	にんにく,玉葱,赤ピーマン,ホールコーン	645 kcal	
	パスタスープ		ベーコン,豚肉	じゃがいも,リボンマカロニ	玉葱,にんじん,パセリ,セロリー	28.8 g	
	ビーンズサラダ		大豆,青大豆	三温糖,ごま油,油	きゅうり,こまつな,キャベツ,玉葱	2.1 g	
29 木	鱈のかば焼き丼	○	いわし	米,麦,でんぷん,薄力粉,油,三温糖,白いりごま	しょうが	674 kcal	
	みそ汁		生わかめ,とうふ,白みそ,赤みそ		にんじん,だいこん,ねぎ	26.8 g	
	ゆで野菜ごまだれかけ			三温糖,白すりごま,練りごま白,ごま油	こまつな,キャベツ,もやし	1.9 g	
30 金	マーボーナス丼	○	豚ひき肉,生揚げ,赤みそ	米,麦,油,三温糖,ごま油,でんぷん	なす,しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ水煮,にんじん,干し椎茸	670 kcal	
	バンウースー		ちりめんじゃこ	はるさめ,白いりごま,ごま油,油	きゅうり,キャベツ,もやし,玉葱	26.1 g	
	メロン				メロン	2.0 g	