



# 令和6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	曜日	
献立名	3 789kcal・28.2g 26.0g・2.9g	4 721kcal・19.6g 31.1g・2.7g	5	6 762kcal・30.8g 25.4g・2.6g	7 822kcal・34.5g 27.3g・3.2g	日付	
	揚げごぼうの 白ごまプリン 甘辛煮	フレンチサラダ りんごかん	振替休業日 	あじ干物かりかり揚げ・ かみかみサラダ	目玉焼き	皿 小皿	
	高野豆腐の そばろご飯	2色揚げパン ポトフ		麦ご飯 ひじきのふりかけ 呉汁	あっさりスープ 大豆入りドライカレー	椀 丼	
	★牛乳(飲用)、鶏ひき肉、凍り豆腐、★たまご、木綿豆腐、粉寒天、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用)、きな粉(大豆)、ウィンナー、粉寒天		★牛乳(飲用)、干ひじき、おおかか削り、まあじ(開き干し)、★するめいか(焼き)、ボンレスハム(短冊)、大豆(国産、乾)、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、大豆(国産、乾)、豚ひき肉、ベーコン(短冊)、★たまご(個付け)	赤	血や肉になる
★牛乳(飲用)、鶏ひき肉、凍り豆腐、★たまご、木綿豆腐、粉寒天、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用)、きな粉(大豆)、ウィンナー、粉寒天	★牛乳(飲用)、干ひじき、おおかか削り、まあじ(開き干し)、★するめいか(焼き)、ボンレスハム(短冊)、大豆(国産、乾)、油揚げ、白みそ、赤みそ		★牛乳(飲用)、大豆(国産、乾)、豚ひき肉、ベーコン(短冊)、★たまご(個付け)	黄	熱や力のもとになる	
黄	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、揚げ油、練りごま、白すりごま、黒砂糖	★コッペパン60g、揚げ油、グラニュー糖、上白糖、じゃがいも、サラダ油	★牛乳(飲用)、干ひじき、おおかか削り、まあじ(開き干し)、★するめいか(焼き)、ボンレスハム(短冊)、大豆(国産、乾)、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、精麦、揚げ油、でんぷん、★薄力粉、白いりごま、ごま油、上白糖、じゃがいも、こんにゃく	精白米、精麦、サラダ油	緑	体の調子を調える
緑	干し椎茸、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、ごぼう	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、セロリー、りんご、パイン、りんご缶		だいごんにんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ	セロリー、しょうが、玉葱、にんじん、ピーマン、干しぶどう、トマトピューレ、えのきたけ、キャベツ		
献立名	10 695kcal・31.3g 15.7g・2.2g	11 709kcal・31.9g 22.7g・2.6g	12 818kcal・33.8g 28.0g・2.7g	13 721kcal・26.4g 27.4g・2.5g	14 763kcal・31.0g 20.6g・2.8g	出張！給食コラム 4日～10日は「歯と口の健康週間」です。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。  6月10日(月)「入梅」です。入梅にちなんで、梅ご飯、あじさいゼリーを作ります。  栄養士 加藤	
	あじさいゼリー	プレーンオムレツ	ヨーグルトかん	きのこ入りサラダ	ホキのまみそ焼き・ じゃがいもきんぴら		
	梅ご飯 さわらのピリカラ焼き おおかかえ	キャベツミルクスープ 海の幸ピラフ	ごま麻婆丼 しめじと卵のスープ	きなこと乳トースト トマトンチュー	麦ごはん 具だくさん味噌汁		
	★牛乳(飲用)、さわら(切り身)60g、おおかか削り、粉寒天、★乳酸菌飲料(殺菌)、粉寒天	★牛乳(飲用)、★いしか 短冊、★冷凍むきえび、炊き込みわかめ、ベーコン(短冊)、★牛乳(調理用)、★生クリーム、★たまご	★牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、鶏肉モモ(小冊)、★たまご、粉寒天、★プレーンヨーグルト	★牛乳(飲用)、調製豆乳、きな粉(大豆)、豚肩肉(角切り)	★牛乳(飲用)、ホキ切り身60g、赤みそ、木綿豆腐、油揚げ、白みそ		
黄	精白米、上白糖、ごま油	精白米、精麦、サラダ油、三温糖	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、白すりごま	★無塩食パン70g、上白糖、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、ごま油	精白米、精麦、上白糖、白すりごま、じゃがいも、揚げ油、サラダ油、糸こんにゃく、三温糖		
緑	梅干し、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、ぶどうジュース(赤)、ぶどうジュース(白)、レモン(果汁)	玉葱、にんじん、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、こまつな、トマトピューレ、トマトクチャップ	しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、たけのこ(ゆで)、にら、チンゲンツァイ、しめじ	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、トマト缶(ホール)、トマトピューレ、トマトクチャップ、キャベツ、もやし、しめじ、きゅうり	ごぼう、にんじん、キャベツ、ねぎ		
献立名	17 756kcal・35.6g 25.3g・3.5g	18 837kcal・31.1g 42.3g・3.5g	19 691kcal・28.9g 19.9g・2.8g	20 808kcal・30.8g 30.6g・2.9g	21 766kcal・24.5g 28.0g・2.9g		
	魚の塩焼き・ごま和え	サウピカンサラダ	ししゃものから揚げ・ 五色煮	米粉のレモンケーキ	黒糖 にんじん ちんすこう しりしり		
	ひじきご飯 味噌汁	エッグトースト ポルシチ	ご飯 塩豚汁	スパゲッティ シーフードサラダ アラビアータ	シシユージューシー イナムドゥッチ		
	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ(角)、干ひじき、油揚げ、大豆(国産、乾)、さばり身60g、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、★たまご(個付け)、★ピザチーズ、豚肩肉(にま切り)、★生クリーム	★牛乳(飲用)、ししゃも(生干し)、焼き竹輪、豚肉モモ(にま切り)	★牛乳(飲用)、ベーコン(短冊)、★粉チーズ、★冷凍むきえび、★いしか 短冊、カットわかめ、★たまご、★牛乳(調理用)、★生クリーム	★牛乳(飲用)、豚肉モモ(にま切り)、刻み昆布(干し切り)、豚ばらせん切り、板なしかまぼこ、生揚げ、白みそ、オイルツナ(缶)		
黄	精白米、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、白すりごま、じゃがいも	★無塩食パン70g、★マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、ごま油、上白糖	精白米、でんぷん、揚げ油、サラダ油、こんにゃく、上白糖、じゃがいも	★ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、揚げ油、上新粉、★薄力粉、★無塩バター	精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、こんにゃく、ラード、上白糖、黒砂糖、★薄力粉		
緑	にんじん、干し椎茸、ほうれんそう、もやし、玉葱、こまつな	パセリ、玉葱、にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、キャベツ、エリンギ、トマトクチャップ、トマトピューレ、ホールコーン(冷凍)	しょうが、にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、干し椎茸、さやいんげん、だいごん、しめじ、ねぎ、こまつな	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉葱、しめじ、トマトクチャップ、トマトピューレ、トマト缶(ホール)、きゅうり(本数付け)、キャベツ、レモン(果汁)	にんじん、だいごん、こまつな、もやし		
献立名	24 808kcal・32.5g 24.2g・3.2g	25 777kcal・27.6g 18.9g・2.4g	26 795kcal・24.9g 24.8g・2.1g	27 727kcal・31.3g 26.4g・2.0g	28 828kcal・29.8g 30.0g・2.5g		
	フルーツのヨーグルトかけ	ピリカラ肉じゃが カフェオレかん	サワーかん	鮭のマヨネーズ焼き・おひたし	鶏肉ハーフ焼き 冷凍みかん		
	冷やし 胡麻だれうどん	ごまご飯 野菜と白玉団子の汁	ビーンズサラダ ブラックカレー	麦ご飯 吉野汁	コーンピラフ ABCスープ		
	★牛乳(飲用)、鶏肉(皮なし)こま切り、きびなご、★プレーンヨーグルト	★牛乳(飲用)、豚肉モモ(にま切り)、木綿豆腐、鶏肉モモ(小冊)、粉寒天、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、干ひじき(鉄蓋、乾)、青大豆、大豆(国産、乾)、★乳酸菌飲料(殺菌)、粉寒天	★牛乳(飲用)、生鮭(切り身)60g、油揚げ、鶏肉モモ(小冊)	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ(小冊)、鶏もも肉皮付き60g、ベーコン(短冊)		
黄	★うどん(冷凍)、ごま油、上白糖、白すりごま、はちみつ、でんぷん、揚げ油	精白米、白いりごま、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、冷凍白玉もち、上白糖	精白米、精麦、サラダ油、★薄力粉、上白糖	精白米、精麦、揚げ油、★マヨネーズ、糸こんにゃく、でんぷん、★干しうどん(ゆで)、★あらね	精白米、精麦、★有塩バター、オリーブ油、★パン粉(乾燥)、サラダ油、★ABCバスタ		
緑	きゅうり、もやし、にんじん、ホールコーン(冷凍)、しょうが、みかん缶、パイン缶、りんご缶	玉葱、にんじん、さやいんげん、キャベツ、だいごん、ねぎ	しょうが、にんにく、玉葱、トマトクチャップ、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、みかん缶	玉葱、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ	玉葱、にんじん、ホールコーン(冷凍)、レモン果汁、にんにく、パザル(粉)、パセリ粉、キャベツ、冷凍みかん		

※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



