



令和7年度 6月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校
校長 牧口 弘一



曜日	月	火	水	木	金	曜日	
献立名	2	3	4	5	6	日付	
	806kcal・36.1g 28.2g・2.7g	746kcal・34.2g 24.0g・2.1g	振替休業日	736kcal・32.3g 34.1g・2.7g	820kcal・31.9g 30.1g・2.3g	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	
	バジルチーズ オムレツ カレー ピラフ 豆のポタージュ スープ	豆鮭のから揚げ・ かみかみサラダ 麦ご飯・ しそひじきふりかけ 豚汁	振替休業日	ツナサラダ きなこ揚げパン ポトフ	白ごま寒天プリン 揚げごぼうの 甘辛煮 高野豆腐入り そばろご飯 かきたま汁	皿 小皿 椀 丼	
	★牛乳(飲用)・鶏肉もも(小胸)・★いか 短冊・★たまご・★牛乳(調理性)・★ピザチーズ・白 いんげん豆(乾)・いんげんまめペースト・★生ク リーム	★牛乳(飲用)・干ひじき(鉄釜、乾)・おから削り・豆 鮭・★すまめ(ゆき)・豚もも肉(にま切り)・★油 揚げ・★白みそ・★赤みそ	★牛乳(飲用)・★きな粉(大豆)・ツナ水煮(ルー)・豚も も肉(角切り)・ウィンナー・ひよこめ(乾)	★牛乳(飲用)・★鶏もも肉(にま切り)・冷凍むきえび・★ いか 短冊・カットわかめ・★たまご・★牛乳(調理性)・ ★生クリーム	★牛乳(飲用)・豚ひき肉・★凍り豆腐細切り・★たま ご・★木綿豆腐・カットわかめ・粉寒天・★牛乳(調理 用)・★生クリーム	赤	血や肉になる
黄	黄	黄	黄	黄	黄	熱や力のもとになる	
緑	緑	緑	緑	緑	緑	体の調子を調える	
献立名	9	10	11	12	13	出張！給食コラム	
	753kcal・33.5g 24.3g・2.4g	789kcal・34.2g 41.5g・2.4g	807kcal・30.7g 25.7g・2.4g	800kcal・31.6g 28.9g・2.9g	729kcal・33.0g 21.1g・3.4g		
	ガバオライス・ 目玉焼き ヤムウンセン	ジャーマンポテト ツナコーン チーズトースト 野菜スープ	のりあえ いわしのかば焼き 味噌汁	米粉のレモンケーキ スパゲティ アラビアータ シーフード サラダ	鯉のから揚げおろしソース・ ごまあえ 梅ご飯 田舎汁		
	★牛乳(飲用)・鶏肉もも(小胸)・★たまご 短冊・★ たまご(個付け)・冷凍むきえび	★牛乳(飲用)・ツナ水煮(ルー)・★ピザチーズ・ペ コ(短冊)・鶏肉もも(小胸)・レンズまめ(乾)	★牛乳(飲用)・生いわし(刺身 50g)・きざみのり・★ 油揚げ・★白みそ・★赤みそ・粉寒天	★牛乳(飲用)・豚もも肉(にま切り)・冷凍むきえび・★ いか 短冊・カットわかめ・★たまご・★牛乳(調理性)・ ★生クリーム	★牛乳(飲用)・かつお(角切り)・★生揚げ・カット わかめ・★赤みそ		
黄	黄	黄	黄	黄	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。		
緑	緑	緑	緑	緑		6月11日(水) 「入梅」です。 入梅にちなんで、 あじさいゼリーを 作ります。	
献立名	16	17	18	19			20
	814kcal・32.4g 29.7g・2.8g	767kcal・28.6g 24.1g・1.7g	807kcal・41.2g 34.2g・3.2g	757kcal・37.0g 24.9g・3.4g			727kcal・30.3g 28.2g・3.4g
	クリームヨーグルトかん 釜焼きピビンバ 中華スープ	美生柑 ご飯 肉じゃがうま煮	大根サラダ フィッシュ フライサンド	さばのうめ焼き・ ひじきあえ わかめご飯 呉汁	冷やし胡麻だれ うどん いかとじゃがいもの かりんとうがらめ		
	★牛乳(飲用)・豚もも肉(せん切り)・★たまご 鶏 肉もも(小胸)・★生揚げ・★うすら卵(水煮)・ 粉寒天・★プレーンヨーグルト・★牛乳(調理 用)・★生クリーム	★牛乳(飲用)・豚もも肉(にま切り)・★油揚げ・ひよ こめ(乾)・干ひじき(鉄釜、乾)	★牛乳(飲用)・たら切り身60g・鶏肉もも(角)・生 鮭(角切り)・★牛乳(調理性)・★粉チーズ・★生ク リーム	★牛乳(飲用)・焼き込みわかめ・さば切り身70g・干 ひじき(鉄釜、乾)・板なしかまぼこ・★大豆(国産、乾)・ ★生揚げ・★白みそ・★赤みそ	★牛乳(飲用)・鶏肉もも(小胸)・★いか 短冊		
黄	黄	黄	黄	黄	加藤		
緑	緑	緑	緑	緑			
献立名	23	24	25	26		27	
	769kcal・28.0g 26.1g・2.5g	790kcal・24.2g 30.7g・2.5g	期末考査 給食なし	790kcal・24.2g 23.5g・2.3g		750kcal・29.7g 30.2g・3.4g	
	にんじんしりしり 黒糖ちんすこう シシユーシー イナムドゥチ	きのこ入りサラダ ガーリックシュガー トースト トマト シチュー	期末考査 給食なし	小玉すいか ブラック カレー マセドアン サラダ	杏仁かん ジャージャー麺 わかめサラダ		
	★牛乳(飲用)・豚もも肉(にま切り)・刻み昆布 (干切り)・板なしかまぼこ・★生揚げ・★白みそ・ ツナ水煮(ルー)	★牛乳(飲用)・豚もも肉(角切り)・ツナ水煮(ルー)	★牛乳(飲用)・たら切り身60g・★薄力粉・★パン粉(乾 煎)・揚げ油・サラダ油・上白糖・じゃがいも・★有塩パ ター	★牛乳(飲用)・豚ひき肉・干ひじき(鉄釜、乾)・レンズ まめ(乾)	★牛乳(飲用)・豚ひき肉・ひよこめ(乾)・★赤み そ・カットわかめ・粉寒天・★牛乳(調理性)・★生ク リーム		
黄	黄	黄	黄	黄	※アレルギー食品には、 ★を表示しています。		
緑	緑	緑	緑	緑		◎1人分の量を守って、 おいしく食べましょう。	
献立名	30	学校給食の内容について					生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準
	835kcal・31.5g 19.7g・2.3g	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、日頃の食事でも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。					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
	水無月 親子丼 からしあえ	※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。			※衛生面を考慮し、ランチマットを使用します。 お手数ですがご用意の程、よろしくお願ひします。		
	★牛乳(飲用)・鶏肉もも(小胸)・板なしかまぼ こ・★たまご・おから削り	★ソフトフランス60g・★有塩バター・上白糖・サ ラダ油・じゃがいも・★薄力粉・三温糖・ごま油・★白 いりごま・★白すりごま			★牛乳(飲用)・豚ひき肉・ひよこめ(乾)・★赤み そ・カットわかめ・粉寒天・★牛乳(調理性)・★生ク リーム		
黄	黄	黄	黄	黄	※アレルギー食品には、 ★を表示しています。		
緑	緑	緑	緑	緑		◎1人分の量を守って、 おいしく食べましょう。	
献立名	30	学校給食の内容について					生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準
	835kcal・31.5g 19.7g・2.3g	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、日頃の食事でも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。					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
	水無月 親子丼 からしあえ	※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。			※衛生面を考慮し、ランチマットを使用します。 お手数ですがご用意の程、よろしくお願ひします。		
	★牛乳(飲用)・鶏肉もも(小胸)・板なしかまぼ こ・★たまご・おから削り	★ソフトフランス60g・★有塩バター・上白糖・サ ラダ油・じゃがいも・★薄力粉・三温糖・ごま油・★白 いりごま・★白すりごま			★牛乳(飲用)・豚ひき肉・ひよこめ(乾)・★赤み そ・カットわかめ・粉寒天・★牛乳(調理性)・★生ク リーム		

