



令和7年度 6月予定献立



清瀬市立清瀬第四中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 主に体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 主にたんぱく質を 多く含む	2群 主にカルシウムを 多く含む	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物を 多く含む	6群 主に脂質を 多く含む	
2・月	カレーピラフ	○	鶏肉、いか		ピーマン	にんにく、ホールコーン、玉葱、しめじ	精白米、精麦、三温糖	米油	761 kcal
	★バジルチーズオムレツ		たまご	★牛乳、★ビザチーズ	パセリ、バジル粉、トマトビュレ、トマトケチャップ		三温糖		34.5 g
	★豆のポタージュスープ		白いんげん豆、いんげん豆ペースト	★牛乳、★生クリーム	にんじん、パセリ粉	玉葱、セロリー、ホールコーン	じゃがいも、薄力粉	米油	28.7 g
									2.6 g
3・火	ごま麻婆丼	○	豆腐、豚肉、大豆、赤みそ		にら	しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸	精白米、精麦、三温糖、でんぶん	米油、ごま油、白すりごま	785 kcal
	切り干し大根のサラダ		ツナ		にんじん、こまつな	切干しだいこん、キャベツ	上白糖	ごま油	30.6 g
	★サワーかん			★乳酸菌飲料、粉寒天					25.0 g
									2.0 g
4・水	麦ご飯	○	虫歯予防デー				精白米、精麦		682 kcal
	しそひじきふりかけ		おかか削り	干ひじき	ゆかり粉		三温糖	米油、白いりごま	31.4 g
	豆鯿のから揚げ			豆鯿		しょうが	でんぶん、薄力粉	米油	20.8 g
	かみかみサラダ		するめいか		にんじん、こまつな	キャベツ、もやし	上白糖	白いりごま、ごま油	2.1 g
	豚汁		豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく	米油	
5・木	★きなこ揚げパン	○	きな粉				★コッペパン、上白糖	米油	699 kcal
	ツナサラダ		ツナ		にんじん	きゅうり、キャベツ、玉葱、レモン果汁	上白糖	米油	30.5 g
	ポトフ		豚肉、ウィンナー、ひよこまめ		にんじん	しょうが、玉葱、キャベツ、セロリー	じゃがいも	米油	32.9 g
									2.7 g
6・金	高野豆腐のそぼろご飯	○	豚肉、凍り豆腐		にんじん	ねぎ	精白米、三温糖	米油	735 kcal
	かき玉汁		たまご、豆腐	わかめ	こまつな	えのきたけ、ねぎ	でんぶん		27.2 g
	揚げごぼうの甘辛煮					ごぼう	でんぶん、三温糖	米油	26.2 g
	★白ごまの寒天プリン			粉寒天、★牛乳、★生クリーム			上白糖、黒砂糖	練りごま白	2.2 g
9・月	ガバオライス (目玉焼きのせ)	○	鶏肉、大豆、たまご		にんじん、ピーマン、赤ピーマン、バジル粉	しょうが、にんにく、なす、玉葱	精白米、精麦、三温糖、でんぶん	米油、ごま油	763 kcal
	ヤムウンセン		えび		にんじん	キャベツ、もやし、レモン果汁	緑豆はるさめ、上白糖	白いりごま、ごま油、米油	34.8 g
	メロン					メロン			25.9 g
									1.9 g
10・火	★ツナコーンチーズトースト	○	ツナ	★チーズ		玉葱、ホールコーン	★無塩食パン	卵不使用マヨネーズ	771 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン		パセリ粉	玉葱	じゃがいも	オリーブ油	34.7 g
	野菜スープ		鶏肉、レンズまめ		にんじん、ほうれんそう	しょうが、セロリー、玉葱、キャベツ		米油	39.2 g
									2.3 g
11・水	梅ご飯	○	入梅献立			梅干し	精白米、精麦	白いりごま	737 kcal
	いわしのかば焼き		いわし			しょうが	でんぶん、薄力粉、三温糖	米油	28.0 g
	のりあえ			きざみのり	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、えのきたけ		白いりごま	22.7 g
	味噌汁		油揚げ、白みそ、赤みそ		こまつな	ねぎ、だいこん	じゃがいも		3.1 g
	あじさいゼリー			粉寒天		ぶどうジュース(赤)、ぶどうジュース(白)	上白糖		
12・木	スパゲティアラビアータ	○	豚肉		にんじん、トマトケチャップ、トマトビュレ、トマト缶	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、マッシュルーム水煮	スパゲティ、三温糖	米油	789 kcal
	シーフードサラダ		えび、いか	わかめ	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、玉葱	上白糖	米油	31.7 g
	★米粉のレモンケーキ		たまご	★牛乳、★生クリーム		レモン果汁、レモン	上新粉、薄力粉、上白糖	★有塩バター、米油	29.2 g
									2.9 g
13・金	麦ご飯	○					精白米、精麦		702 kcal
	鯉のから揚げおろしソース		かつお			しょうが、にんにく、だいこん	でんぶん、薄力粉、三温糖	米油	33.2 g
	ごまあえ				こまつな、にんじん	もやし	上白糖	白すりごま、練りごま	20.6 g
	田舎汁		生揚げ、赤みそ	わかめ	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ	じゃがいも	ごま油	2.4 g
16・月	釜焼きビビンバ	○	豚肉、たまご		にんじん、こまつな	ねぎ、もやし、しょうが、にんにく	精白米、精麦、三温糖、上白糖	ごま油、米油、白いりごま	737 kcal
	中華スープ		鶏肉、生揚げ、うずら卵水煮		にんじん、ほうれんそう	しょうが、だいこん、ねぎ、キャベツ		ごま油	31.1 g
	★クリームヨーグルトかん			粉寒天、★ヨーグルト、★牛乳、★生クリーム			上白糖		28.7 g
									2.6 g

17・火	ご飯	○					精白米		718 kcal
	肉じゃがうま煮		豚肉、生揚げ		にんじん	しょうが、玉葱、干し椎茸	じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖	米油	26.8 g
	まんてんサラダ 清瀬産ヤングコーン入り		大豆	干ひじき	にんじん	キャベツ、だいこん	でんぶん、上白糖	米油、白いりごま、白すりごま、ごま油	21.0 g
	美生柑		荒井さんのヤングコーン			美生柑			1.9 g
18・水	★フィッシュフライ サンド	○	たら		トマトピューレ	キャベツ	★コッペパン、薄力粉、パン粉(乾燥)、パン粉	米油	807 kcal
	★コーンシチュー		鶏肉、鮭	★牛乳、★粉チーズ、★生クリーム	にんじん、ほうれんそう	玉葱、クリームコーン缶、ホールコーン	じゃがいも、薄力粉	米油、★バター	41.2 g
									30.7 g
									3.3 g
19・木	わかめご飯	食育の日 		炊き込みわかめ			精白米	白いりごま	719 kcal
	さばの梅焼き	○	さば			梅干し	三温糖		34.2 g
	ひじきあえ		かまぼこ	干ひじき	こまつな	だいこん	上白糖	白いりごま、ごま油、米油	22.6 g
	呉汁		大豆、生揚げ、白みそ、赤みそ	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ	じゃがいも		3.1 g	
20・金	冷やし胡麻だれうどん	○	鶏肉		にんじん	きゅうり、もやし、ホールコーン、ねぎ	うどん、三温糖	ごま油、白すりごま、練りごま	749 kcal
	いかとじゃが芋のごまがらめ		いか				でんぶん、じゃがいも、上白糖	米油、白すりごま、白いりごま	31.6 g
									29.2 g
									3.1 g
23・月	シシジュシー	○	豚肉、油揚げ	昆布		しょうが	精白米、三温糖	米油、白いりごま	757 kcal
	イナムドゥチ		豚肉、かまぼこ、生揚げ、白みそ			だいこん、干し椎茸、ねぎ	こんにゃく	米油	28.9 g
	にんじんしりしり		ツナ	にんじん	もやし	三温糖	米油	28.5 g	
	黒糖ちんすこう		沖縄慰霊の日				上白糖、黒砂糖、薄力粉	ラード	2.6 g
24・火	★きなこ豆乳トースト	○	豆乳、きな粉				★食パン、上白糖		737 kcal
	トマトシチュー		豚肉	にんじん、トマト缶、トマトピューレ、トマトチャップ、パセリ	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱	じゃがいも、薄力粉、三温糖	米油	29.6 g	
	きのこ入りサラダ		ツナ	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、しめじ	上白糖	ごま油、白いりごま、白すりごま	28.5 g	
									3.3 g
25・水	ジャージャー麺	○	豚肉、大豆、赤みそ		にんじん	にんにく、生姜、ねぎ、玉葱、たけのこ水煮、干もやし、キャベツ	蒸し中華めん、三温糖、でんぶん	米油、ごま油	726 kcal
	わかめサラダ			わかめ	にんじん		上白糖	白いりごま、ごま油	30.3 g
	★杏仁かん			粉寒天、★牛乳、★生クリーム		みかん缶	上白糖		29.3 g
									3.5 g
26・木	ブラックカレー	○	豚肉、レンズまめ	ひじき	トマトケチャップ、赤ピーマン	しょうが、にんにく、玉葱	精白米、精麦、薄力粉、黒砂糖	米油	760 kcal
	マセドアンサラダ				にんじん	きゅうり、ホールコーン、玉葱	じゃがいも、上白糖	米油	24.7 g
	小玉すいか					小玉すいか			20.9 g
									2.2 g
27・金	ゆかりご飯	○			ゆかり粉		精白米	白いりごま	711 kcal
	ししゃものフライ		たまご	ししゃも			薄力粉、パン粉(乾燥)、パン粉(生)	米油	31.4 g
	清瀬産の枝豆		岩田さんの枝豆			えだまめ			23.7 g
	むらくも汁		たまご、鶏肉	にんじん、こまつな	玉葱、だいこん、えのきたけ	でんぶん		2.5 g	
30・月	親子丼	○	鶏肉、かまぼこ、たまご		にんじん	しょうが、玉葱、干し椎茸、しめじ、グリーンピー	精白米、精麦、三温糖、でんぶん	米油、白いりごま	835 kcal
	からしあえ		かつお節	にんじん、こまつな	もやし、キャベツ			32.3 g	
	水無月		夏越の祓				薄力粉、上新粉、上白糖、甘納豆(あずき)		20.5 g
									2.4 g

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。

○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。

○給食当番は、マスクを着用します。

○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。

○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。

～6月の献立より～

4日(水)虫歯予防デー……6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯予防デーには特に噛み応えのある食材を沢山取り入れた献立です。

骨までからりと揚げた「豆あじ」や、かみかみサラダに入っている「するめいか」、ふりかけに入っている「ひじき」「ごま」は、噛めば噛むほど口の中にうまみがひろがり、そのものの美味しさを感じられる食材です。

23日(月)沖縄県の料理 …… 今から80年前の6月23日は、太平洋戦争の沖縄戦が終結した日です。沖縄戦では沖縄県の4人に一人が亡くなったといわれており、沖縄県ではこの日に戦没者追悼式が行われています。歴史を知ることが、今世界で起きている戦争について考えるきっかけになるかもしれません。この日の給食は全て沖縄の郷土料理です。

30日(月)夏越の祓 …… 「夏越の祓」は1年の折り返しにあたる6月30日に、半年の災厄を払い残り半年の無病息災を祈願する行事で、全国各地の神社で執り行われます。小豆が厄を祓い、三角形が暑さをしのぐ氷を表しているという「水無月」は夏越の祓に欠かせない和菓子です。給食室手作りの水無月を全校でいただきます。

今月の清瀬市産食材(予定)
じゃが芋、大根、にんにく、きゅうり、玉ねぎ、小松菜、
枝豆、ヤングコーン

