

6月給食予定献立表



6月10日(水)世界の料理(タイ) / 6月15日(月)季節のデザート〜あじさいゼリー / 6月19日(金)食育の日〜和食献立
 6月23日(火)沖縄献立(沖縄慰霊の日) / 6月30日(火)夏越の祓(無病息災)〜水無月

清瀬第三中学校

曜日	月	火	水	木	金	
献立名	1	2	3	4	5	
	704kcal・30.8g 33.2g・2.7g	752kcal・35.2g 29.5g・2.7g	3	670kcal・30.6g 20.4g・2.1g	718kcal・27.5g 21.7g・1.9g	
ツナサラダ きな粉揚げパン ポトフ	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	運動会 振替休日		あじさいゼリー 豆のからあげ カミカミサラダ 麦ごはん しそひじきふりかけ 豚汁	かわちぼんかん 河内晩柑 肉じゃがうま煮 ご飯 まんてんサラダ	
赤	牛乳,きな粉,ツナフレーク,豚肉,ウィンナー,ひよこめ			牛乳,鶏肉,いか,短冊,たまご,調理用牛乳,ピザチーズ,白いんげん豆,いんげんまめペースト,生クリーム	牛乳,干ひじき,おかか削り,豆珍,すめい,豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳,豚肉,生揚げ,大豆,干ひじき
黄	コッパン,揚げ油,上白糖,サラダ油,じゃがいも			精白米,精麦,サラダ油,三温糖,じゃがいも,薄力粉	精白米,精麦,サラダ油,白いりごま,三温糖,てんぷん,薄力粉,揚げ油,ごま油,上白糖,じゃがいも,こんにゃく	精白米,じゃがいも,こんにゃく,こんにゃく,こんにゃく,こんにゃく
緑	きゅうり,キャベツ,にんじん,玉葱,レモン果汁,しょうが,セロリ			にんにく,冷凍ホールコーン,玉葱,しめじ,ピーマン,パセリ,バジル,トマトピューレ,トマトケチャップ,にんじん,セロリ	ゆかり粉,しょうが,キャベツ,にんじん,だいこん,こまつな,こぼろ,ねぎ	しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸,さやいんげん,キャベツ,だいこん,河内晩柑
献立名	8	9	10	11	12	
	784kcal・35.7g 40.2g・2.4g	702kcal・33.7g 21.1g・2.4g	777kcal・35.8g 27.4g・2.1g	731kcal・27.6g 26.5g・2.2g	826kcal・38.7g 23.1g・3.6g	
ジャーマンポテト ツナコーン チーストースト 野菜スープ	かつお 鯉の唐揚げ おろしソース 麦ごはん 田舎汁	世界の料理 〜タイ〜 メロン カバオライス ヤムウンセン(エビ)		白ごまの 寒天プリン 揚げごぼろの 甘辛煮 高野豆腐の そぼろごはん かき玉汁	冷凍みかん 肉野菜うどん イカとじゃが芋の ごまがらめ	
赤	牛乳,ツナフレーク,ピザチーズ,ベーコン,鶏肉,レンズまめ	牛乳,かつお,生揚げ,カットわかめ,赤みそ	牛乳,鶏ひき肉,大豆,油揚げ,たまご,冷凍むきえび	牛乳,豚肉,凍り豆腐細切り,たまご,木綿豆腐,カットわかめ,粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	牛乳,きわかめ,豚肉,いか	
黄	無塩食パン,卵不使用マヨネーズ,じゃがいも,オリーブ油,サラダ油	精白米,精麦,てんぷん,薄力粉,揚げ油,三温糖,白すりごま,練りごま,白白糖,ごま油,じゃがいも	精白米,精麦,サラダ油,三温糖,てんぷん,ごま油,緑豆はるさめ,白いりごま,白白糖	精白米,サラダ油,三温糖,てんぷん,揚げ油,上白糖,練りごま,白白糖,黒砂糖	うどん,サラダ油,三温糖,てんぷん,揚げ油,じゃがいも,上白糖,白すりごま,白いりごま	
緑	玉葱,冷凍ホールコーン,パセリ,しょうが,セロリ,にんじん,キャベツ,ほうれんそう	しょうが,にんにく,だいこん,こまつな,にんじん,ねぎ	しょうが,にんにく,なす,玉葱,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,バジル,キャベツ,だいこん,レモン果汁,メロン	にんじん,ねぎ,こまつな,えのきたけ,こぼろ	キャベツ,だいこん,にんじん,干し椎茸,ねぎ,こまつな,冷凍みかん	
献立名	15	16	17	18	19	
	742kcal・27.7g 22.8g・3.1g	769kcal・32.2g 30.8g・3.6g	796kcal・31.9g 29.6g・2.9g	831kcal・42.8g 31.2g・3.3g	728kcal・36.0g 23.7g・3.3g	
あじさいゼリー いわしのかば焼き のりあえ 梅ごはん みそ汁	きのこ入り サラダ きなこ豆乳トースト トマトシチュー	米粉レモンケーキ スパゲティ アラビアータ 中華スープ	フィッシュ フライサンド コーンシチュー	食育の日 ひじきあえ さばの梅焼き わかめご飯 呉汁		
赤	牛乳,生いわし開き,きざみのり,油揚げ,白みそ,赤みそ,粉寒天	牛乳,調製豆乳,きな粉,豚肉,粉チーズ,オイルツナ	牛乳,豚肉,むきえび,いか短冊,カットわかめ,たまご,調理用牛乳,生クリーム	牛乳,たら切り身,鶏肉,生鮭,調理用牛乳,粉チーズ,生クリーム	牛乳,炊き込みわかめ,さば干ひじき,かまぼこ,大豆,生揚げ,白みそ,赤みそ	
黄	精白米,精麦,白いりごま,てんぷん,薄力粉,揚げ油,三温糖,じゃがいも,上白糖	食パン,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	ハーフスパゲティ,サラダ油,三温糖,上白糖,上新粉,薄力粉,有塩バター	背割りコッパン,薄力粉,パン粉,揚げ油,じゃがいも,サラダ油,有塩バター	精白米,白いりごま,三温糖,ごま油,上白糖,サラダ油,じゃがいも	
緑	梅干し,しょうが,こまつな,だいこん,キャベツ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,ぶどうジュース	しょうが,にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,トマト缶,トマトピューレ,トマトケチャップ,パセリ,キャベツ,だいこん,しめじ,こまつな	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,玉葱,ほんしめじ,トマトケチャップ,トマトピューレ,ホールトマト缶,キャベツ,ほうれんそう,レモン	キャベツ,トマトピューレ,玉葱,にんじん,クリームコーン缶,冷凍ホールコーン,ほうれんそう	梅干し,こまつな,だいこん,こぼろ,にんじん,ねぎ	
献立名	22	23	24	25	26	
	748kcal・29.8g 30.7g・3.4g	775kcal・30.3g 29.1g・2.6g	期末テスト 1日目		800kcal・25.1g 24.2g・2.5g	
杏仁かん ジャージャーめん わかめサラダ	黒糖ちんすこう にんじんしりしり シシユウシー イナムドッチ	期末テスト 2日目		小玉すいか ブラックカレー マセドアンサラダ		
赤	牛乳,豚肉,大豆,赤みそ,カットわかめ,粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	牛乳,豚肉,刻み昆布,油揚げ,豚肉,かまぼこ,生揚げ,白みそ,ツナフレーク			牛乳,豚肉,干ひじき,レンズまめ	
黄	蒸し中華めん,サラダ油,三温糖,ごま油,てんぷん,白いりごま,上白糖	精白米,サラダ油,三温糖,白いりごま,こんにゃく,ラード,上白糖,黒砂糖,薄力粉			精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,黒砂糖,じゃがいも,上白糖	
緑	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,にんじん,水煮だけのこ,干し椎茸,もやし,きゅうり,だいこん,キャベツ,みかん缶	しょうが,だいこん,干し椎茸,ねぎ,にんじん			しょうが,にんにく,玉葱,トマトケチャップ,赤ピーマン,にんじん,きゅうり,冷凍ホールコーン,小玉すいか	
献立名	29	30	日付 エネルギー(kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)			
	721kcal・32.0g 24g・2.6g	838kcal・32.2g 20.6g・2.3g	~食器を大切に!~ 皿 ¥1,610 小皿 ¥900 丼 ¥2,300 碗 ¥1,210			
枝豆 ししゃものフライ ゆかりご飯 むらくも汁	みなつき 水無月 親子丼 からしあえ	健康な体づくりはよくかむことから!				
赤	牛乳,ししゃも,たまご,鶏肉	牛乳,木綿豆腐,豚肉,大豆,赤みそ,ツナフレーク	食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。			
黄	精白米,白いりごま,薄力粉,パン粉,揚げ油,てんぷん	精白米,精麦,サラダ油,三温糖,てんぷん,ごま油,白すりごま,上白糖,薄力粉,上新粉,甘納豆	6月4日〜10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。			
緑	ゆかり粉,えだまめ,玉葱,にんじん,だいこん,えのきたけ,こまつな	しょうが,にんにく,ねぎ,干し椎茸,にら,切干し,だいこん,にんじん,こまつな,キャベツ	体調を整える			

健康な体づくりはよくかむことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか?
 よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。

6月4日〜10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。