

6月給食予定献立表

今月の『清瀬産』の野菜は…



新鮮！おいしい！栄養満点！

6月9日(金) 入梅
6月19日(月) 食育の日
6月23日(木) 沖縄県精霊の日献立
6月30日(金) 世界の料理～タイ～

・献立は都合により変更する事があります。・食材は全て加熱しています。
・ドレッシングは、別配食の形をとります。

清瀬第三中学校

曜日	月	火	水	木	金
献立名	6月4～10日 『歯と口の健康習慣』 ひみこの 肥満予防 味覚の発達 言葉の発音 脳の発達 はが いぜ 歯の病気 がん予防 いーぜ 予防 胃腸快調 全力投球 		日付 エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g) ～食器を大切に！～ 皿 小皿 ¥1,610 ¥900 丼 碗 ¥2,300 ¥1,210cc0	1 860kcal・28.8g 36.3g・1.9g 米粉レモンケーキ ナスとトマトのスパゲティ 青菜とコーンのサラダ	2 832kcal・28.9g 18.7g・2.5g ミックスフルーツ 回鍋肉丼 五目卵スープ
			血や肉になる	牛乳、豚ひき肉、大豆、みそ、粉チーズ、たまご、生クリーム	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、絹ごし豆腐、たまご
			熱や力の元になる	スバゲティ、サラダ油、上白糖、上新粉、小麦粉、無塩バター	精白米、白ごま、サラダ油、上白糖、てんぷん、ごま油
			体の調子を整える	なす、にんにく、玉葱、ホールトマト、トマトケチャップ、パセリ、ほうれん草、キャベツ、コーン、レモン	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン、だけのこ、玉葱、ほうれん草、干し椎茸、みかん缶、パイン缶、りんご缶
献立名	5 813kcal・28.9g 19.9g・2.6g りんごかん 豚キムチ丼 切り干しナムル	6 843kcal・35.1g 30.4g・3.2g ほうれん草 おひたし かみかみごはん 具だくさんみそ汁	7 760kcal・30.5g 22.0g・2.4g かみかみあえ 豆あじのから揚げ ごはん ひじきのふりかけ にらたま汁	8 801kcal・32.0g 35.8g・2.5g ジャーマンポテト ツナごぼう ピザトースト チンゲン菜のクリームスープ	9 798kcal・29.7g 16.3g・2.5g あじさいセリ 梅ちりめん ごはん 魚の西京焼き 塩昆布和え
赤	牛乳、豚肉、粉寒天	牛乳、大豆、干ひじき、油揚げ、さわら、みそ	牛乳、干ひじき、おかつ削り、糸削り、豆あじ、するめいか、木綿豆腐、みそ、たまご	牛乳、ツナ(ルー)、ピザチーズ、ベーコン、鶏肉、生クリーム	牛乳、さわら、西京みそ、塩昆布、粉寒天、乳酸菌飲料、粉寒天
黄	精白米、精麦、ごま油、白ごま、上白糖、サラダ油	精白米、上白糖、白ごま、マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも	精白米、精麦、サラダ油、白ごま、上白糖、てんぷん、ごま油	無塩食パン、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉	精白米、白いりごま、上白糖
緑	にんにく、しょうが、ねぎはくさい、キムチ漬、にら、にんじん、切干大根、もやし、小松菜、りんごジュース	にんじん、玉葱、万能ねぎ、ほうれん草、もやし、キャベツ、ねぎ、ごぼう	しょうが、だいこん、にんじん、きゅうり、にら、えのき	トマトケチャップ、トマトピューレ、ごぼう、エリンギ、玉葱、ピーマン、パセリ、にんじん、しめじ、えのき、コーン、チンゲン菜	梅干し、白菜、小松菜、にんじん、ぶどうジュース、レモン
献立名	12 850kcal・33.6g 28.0g・2.7g オレンジかん ごま麻婆丼 卵スープ	13 892kcal・35.3g 39.0g・2.3g ツナサラダ アーモンド ビスキュイパン ポークビーンズ	14 806kcal・29.2g 19.0g・2.5g みしょうかん 美牛柑 肉じゃが 麦ごはん みそ汁	15 871kcal・24.5g 32.0g・2.8g アスパラサラダ カレーピラフ コーンシチュー	16 791kcal・36.8g 29.4g・2.7g 野菜とツナの和え物 いかの更紗揚げ 高野豆腐ごはん かき玉汁
赤	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、生わかめ、たまご、粉寒天	牛乳、たまご、大豆、豚肉、粉チーズ、ツナ	牛乳、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、鶏肉、粉チーズ、生クリーム	牛乳、豚肉、凍り豆腐細切り、いか、ツナ、たまご
黄	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ラー油、てんぷん、ごま油、白すりごま、白いりごま	無塩食パン、上白糖、有塩バター、アーモンド、小麦粉、じゃがいも、サラダ油	精白米、精麦、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖	精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、上白糖、じゃがいも、小麦粉	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、てんぷん、白ごま
緑	しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、だけのこ、みかん果汁、みかん缶	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、トマトケチャップ、トマトジュース、パセリ、きゅうり、キャベツ	玉葱、にんじん、さやいんげん、こまつな、えのき、ねぎ、美牛柑	にんにく、玉葱、ピーマン、キャベツ、きゅうり、アスパラ、にんじん、クリームコーン缶、コーン、パセリ	干し椎茸、しょうが、ほうれん草、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ
献立名	19 803kcal・34.0g 25.3g・2.8g おかつあえ ししゃもの石垣揚げ かやくご飯 みそ汁	20 829kcal・28.4g 34.1g・3.2g 杏仁かん ジャージャー麺 アーモンドサラダ	21 889kcal・25.9g 33.3g・1.8g 冷凍みかん バターライス ホワイトソースがけ わかめサラダ	22 858kcal・39.3g 31.4g・2.2g フルーツのヨーグルトがけ フィッシュバーガー イタリアンスープ	23 889kcal・38.0g 28.1g・2.4g ～沖縄県精霊の日献立～ サーターアンダギー シシジュシー ゴーヤチャンプルー
赤	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、おかつ削り、生わかめ、木綿豆腐、みそ	牛乳、豚ひき肉、大豆、みそ、粉寒天、生クリーム	牛乳、むきえび、鶏肉、ベーコン、生クリーム、わかめ	牛乳、たら、たまご、ベーコン、鶏肉、粉チーズ、プレーンヨーグルト	牛乳、豚肉、刻み昆布、木綿豆腐、おかつ削り、うすら卵、たまご
黄	精白米、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、白ごま、黒ごま、てんぷん、小麦粉、じゃがいも	蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、てんぷん、アーモンド	精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、小麦粉、上白糖	米粉コッパン、小麦粉、パン粉、サラダ油	精白米、精麦、サラダ油、白ごま、上白糖、ごま油、小麦粉、アーモンド
緑	にんじん、ごぼう、干し椎茸、キャベツ、もやし、玉葱、えのきだけ	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、だけのこ、干し椎茸、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、みかん缶	にんにく、エリンギ、玉葱、にんじん、パセリ、もやし、キャベツ	トマトケチャップ、にんじん、玉葱、コーン、ほうれん草、みかん缶、パイン缶	しょうが、ごぼう、にんじん、にがうり、もやし、玉葱、にら
献立名	26 808kcal・34.7g 25.2g・3.6g いかとじゃが芋のかりんとがらめ 冷やしごまだれうどん とうもろこし	27 877kcal・32.8g 42.1g・2.5g 海藻サラダ チーズコーン トースト 大豆シチュー	28 864kcal・24.4g 23.4g・2.1g すいか カレーライス フレンチサラダ	29 829kcal・33.0g 24.8g・3.0g パンサンデー 魚の中華あんかけ ごまごはん 中華風卵スープ	30 857kcal・32.8g 25.6g・2.5g 世界の料理～タイ～ パインかん ガバオライス ヤムウンセン(えび春雨サラダ)
赤	牛乳、鶏肉、いか	牛乳、ボンレスハム、ピザチーズ、海藻ミックス、大豆、鶏肉、粉チーズ、生クリーム	牛乳、豚肉、粉チーズ、レンズまめ	牛乳、メルルーサ、ボンレスハム、わかめ、たまご、うすら卵	牛乳、豚ひき肉、豚ひき肉、たまご、むきえび、粉寒天
黄	冷凍うどん、ごま油、上白糖、白ごま、はちみつ、てんぷん、サラダ油、じゃがいも	無塩食パン、マヨネーズ、有塩バター、ごま油、サラダ油、上白糖、じゃがいも、小麦粉	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、上白糖	精白米、白ごま、てんぷん、小麦粉、サラダ油、上白糖、ごま油、はるさめ	精白米、精麦、サラダ油、三温糖、てんぷん、ごま油、はるさめ、白ごま、上白糖
緑	きゅうり、もやし、にんじん、コーン、とうもろこし	玉葱、にんじん、コーン、パセリ、キャベツ、きゅうり	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、すいか	しょうが、にんじん、きくらげ、だけのこ、ねぎ、絹さや、トマトケチャップ、きゅうり、もやし	しょうが、にんにく、干し椎茸、だけのこ、玉葱、にんじん、ピーマン、バジル(粉)、キャベツ、きゅうり、パイン缶