

6月☂ 給食予定献立表

令和6年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲用牛乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)			エネルギーたんぱく質食塩相当量	備考
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える		
3月	担々麺	○	豚ひき肉,赤みそ	蒸し中華めん,ごま油,練りごま	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,きくらげ,チンゲンサイ	582 kcal	歯と口の健康週間☺ 「ム(6)シ(4)」と読めることから、虫歯を予防し、歯を大切にしようという週間です。歯の健康のためには、良くかんで食べる事が大切なため、この期間はかみこたえのある献立にしました。
	華風漬け		白いりごま,三温糖,ごま油	きゅうり,だいこん	24.3 g		
	フルーツヨーグルトがけ		プレーンヨーグルト	はちみつ	みかん缶,パイン缶,もも缶	2.5 g	
4火	ご飯	○		米,麦		668 kcal	歯と口の健康週間  
	手作りひじきふりかけ		ひじき,糸削り	白いりごま,三温糖		25.3 g	
	たまご焼き		たまご	上白糖	万能ねぎ	1.7 g	
	根菜汁			ごま油	にんじん,だいこん,こまつな,ごぼう,ねぎ		
	大豆といものじゃこがらめ		大豆,ちりめんじゃこ	さつまいも,でんぷん,油,上白糖			
5水	キムチチャーハン	○	ぶた肉	米,麦,油,ごま油,白いりごま	にんじん,キムチ,ねぎ	580 kcal	~清瀬市産食材~ ・だいこん ・じゃがいも ・とうもろこし (松村さんより) 
	いかのねぎみそ焼き		いか,白みそ		しょうが,にんにく,ねぎ	28.0 g	
	チンゲンサイのスープ		とり肉,たまご	はるさめ,でんぷん,ごま油	にんじん,ねぎ,チンゲンサイ,たけのこ水煮,干しいたけ	2.3 g	
	冷凍みかん				冷凍みかん		
6木	きなこ豆乳トースト	○	きな粉,豆乳	無塩食パン,上白糖		602 kcal	・だいこん ・じゃがいも ・トマト ・ピーマン ・なす (岩田さんより) 
	クリームシチュー		とり肉,牛乳,生クリーム	じゃがいも,油,小麦粉,バター	にんじん,たまねぎ,かぶ	24.4 g	
	ごぼうサラダ			白すりごま,油,ノンエッグマヨネーズ	ごぼう,きゅうり,キャベツ,にんじん,たまねぎ	1.6 g	
7金	ご飯	○		米,麦		571 kcal	・チンゲンサイ (清水さんより) ・かぶ (石井さんより) 
	豆あじのカレー揚げ		豆鯨	でんぷん,油	しょうが,にんにく	23.6 g	
	豚汁		ぶた肉,とうふ,白みそ,赤みそ	じゃがいも,こんにゃく,ごま油	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが	1.7 g	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	白いりごま,ごま油	キャベツ,きゅうり,もやし,たまねぎ		
10月	梅じゃこご飯	○	ちりめんじゃこ	米,麦,白いりごま	梅干し	603 kcal	・にんじん (海老沢さんより) ●入梅 暦の上で梅雨入りの日のことを言います。今年は6月10日です。梅雨はちょうど梅が実をつける時期です。梅にちなんで、梅干しを使ったごはんにしました! デザートは梅雨の時期に咲くあじさいをイメージし、2種類のぶどうジュースを使ってゼリーを作ります☺ 
	肉じゃが		ぶた肉	じゃがいも,しらたき,油,三温糖	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	21.5 g	
	みそ汁		生わかめ,とうふ,白みそ,赤みそ		だいこん,ねぎ	2.2 g	
	あじさいゼリー		アガー	上白糖	ぶどうジュース(赤),レモン,ぶどうジュース(白)		
11火	おろしスパゲティ	○	ツナ,きざみのり	スパゲティ,油,三温糖	だいこん,だいこん葉	642 kcal	《旬》さくらんぼ 山形県から産地直送です🍓 
	マセドアンサラダ		ロースハム	じゃがいも,油,上白糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	23.9 g	
	ピーチケーキ		牛乳,たまご	小麦粉,無塩バター,上白糖	もも缶	1.9 g	
12水	こぎつねご飯	○	油揚げ	米,麦,上白糖,三温糖,白いりごま		603 kcal	《旬》小玉すいか ★毎月19日は食育の日★ 清瀬市産の食材を使った献立です☺清瀬市のにんじんをパウダーにして混ぜた「ニンニパン」が登場です!トマト煮のトマト,じゃがいも,にんじんも清瀬市産の予定です🍓 ●沖縄慰霊の日 6月23日は沖縄戦で犠牲になった人々を追悼する日です。当日は休み、21日は4年生不在のため、20日に沖縄料理を取り入れました。 《旬》パイナップル 沖縄県石垣島から産地直送です🍍 
	きびなごのからあげ		きびなご	でんぷん,油	しょうが	25.0 g	
	沢煮わん		ぶた肉	油,じゃがいも,糸こんにゃく	ごぼう,にんじん,たけのこ水煮,ねぎ,干しいたけ	2.2 g	
	和風あえ		ツナ,生わかめ		キャベツ,きゅうり,もやし		
13木	ご飯	○		米,麦		583 kcal	《旬》さくらんぼ 山形県から産地直送です🍓 
	肉どうふ		ぶた肉,とうふ	油,三温糖	にんじん,たまねぎ,しめじ,こまつな,ねぎ,にんにく,しょうが	24.8 g	
	みそ汁		生わかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	ねぎ	1.8 g	
	さくらんぼ				さくらんぼ		
14金	ガーリックライス	○		米,麦,油	にんにく,たまねぎ,パセリ	577 kcal	《旬》トマト 
	魚の香草チーズパン粉焼き		メルルーサ,粉チーズ	オリーブ油,パン粉	にんにく,パセリ	24.4 g	
	トマトと卵のスープ		とり肉,たまご	でんぷん	セロリー,たまねぎ,トマト,こまつな	2.2 g	
	大根サラダ			白いりごま,上白糖,油	だいこん,にんじん,きゅうり		
18火	八珍豆腐丼	○	とうふ,ぶた肉,むきえび,いか	米,麦,油,上白糖,でんぷん	にんにく,しょうが,たけのこ水煮,にんじん,たまねぎ,干しいたけ	586 kcal	《旬》小玉すいか ★毎月19日は食育の日★ 清瀬市産の食材を使った献立です☺清瀬市のにんじんをパウダーにして混ぜた「ニンニパン」が登場です!トマト煮のトマト,じゃがいも,にんじんも清瀬市産の予定です🍓 ●沖縄慰霊の日 6月23日は沖縄戦で犠牲になった人々を追悼する日です。当日は休み、21日は4年生不在のため、20日に沖縄料理を取り入れました。 《旬》パイナップル 沖縄県石垣島から産地直送です🍍 
	中華スープ		とり肉,たまご	でんぷん	にんじん,えのきたけ,チンゲンサイ,ねぎ	25.9 g	
	小玉すいか				小玉すいか	2.0 g	
19水	ニンニパン	○		にんじんパン		601 kcal	《旬》ピーマン 
	とり肉のトマト煮		とり肉	油,じゃがいも,小麦粉,上白糖	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,トマト	23.8 g	
	ビーンズサラダ		大豆,青大豆	油,上白糖,ごま油	きゅうり,キャベツ	2.5 g	
20木	シシジューシー	○	ぶた肉,刻み昆布	米,麦,油,三温糖,白いりごま	しょうが,ねぎ	592 kcal	●とうもろこしの皮むき 2年生にとうもろこしの皮むきをしてもらう予定です。清瀬の畑でとれたとうもろこしです☺ 
	もやしチャンプル		ぶた肉,とうふ,おかつ削り	油,上白糖,ごま油	もやし,たまねぎ,にんじん,にら	27.4 g	
	もずく汁		もずく,油揚げ,白みそ,赤みそ		こまつな,えのきたけ	2.2 g	
	石垣島パイ				パイナップル		
21金	ご飯	○		米,麦		600 kcal	《旬》パイナップル 沖縄県石垣島から産地直送です🍍 
	さばのにんにく焼き		さば	ごま油	にんにく	26.2 g	
	みそ汁		白みそ,赤みそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,えのきたけ	1.8 g	
	ごまあえ			白すりごま,練りごま白,三温糖	ほうれんそう,もやし		
24月	チンジャオロース丼	○	ぶた肉	米,麦,油,上白糖,ごま油,でんぷん	にんにく,しょうが,ピーマン,たけのこ水煮	596 kcal	《旬》レタス 
	レタスのスープ		ぶた肉,とうふ	油,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,レタス	24.0 g	
	とうもろこし				とうもろこし	2.0 g	
25火	手作りナン	○	豆乳	小麦粉,強力粉,上白糖,油		600 kcal	●とうもろこしの皮むき 2年生にとうもろこしの皮むきをしてもらう予定です。清瀬の畑でとれたとうもろこしです☺ 
	キーマカレー		大豆,豚ひき肉	油,じゃがいも,小麦粉,バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト缶,ピーマン	22.1 g	
	ダイコンサラダ			白すりごま,油,上白糖	だいこん,にんじん,きゅうり,ホールコーン	2.3 g	
26水	いわしのかば焼き丼	○	いわし	米,麦,でんぷん,小麦粉,油,三温糖,白いりごま	しょうが	626 kcal	《旬》いわし 
	五目みそ汁		とうふ,赤みそ,白みそ	じゃがいも,油	にんじん,ごぼう,だいこん,キャベツ,ねぎ	23.6 g	
	メロン				メロン	1.6 g	
27木	シーフードピラフ	○	いか,むきえび,ほたて,ほたてフレーク	米,麦,バター,油	たまねぎ,グリーンピース	558 kcal	●夏越の祓(なごしのほらえ) 1年間の折り返しにあたる6月30日に無病息災を祈る行事です。昔からその時に食べられてきた和菓子「水無月」を、給食室で手作りします! 
	ミネストローネ		ベーコン	マカロニ,じゃがいも	セロリー,たまねぎ,にんじん,キャベツ,かぶ,トマト缶	24.3 g	
	サワーかん		粉寒天,乳酸菌飲料		みかん缶	2.1 g	
28金	かてうどん	○	ぶた肉,油揚げ	うどん,上白糖,白すりごま	こまつな,だいこん,にんじん,なす,ねぎ,えのきたけ	627 kcal	《旬》メロン 
	青のりビーンズポテト		大豆,あおのり	でんぷん,じゃがいも,油		23.8 g	
	水無月			上新粉,小麦粉,上白糖,甘納豆		1.7 g	

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。
※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。