

6月給食予定献立表

6月10日(金)入梅 あじさいゼリー / 6月19日(水)食育の日~和食献立 / 6月21日(木)沖縄献立

今月も市内農家さんが作った清瀬産の野菜を給食で使います。



キャベツ・小松菜・大根・じゃが芋 他

6月23日(日) 沖縄慰霊の日のため

(6月23日 沖縄慰霊の日のため)

清瀬第三中学校

曜日	月	火	水	木	金
献立名	3 りんごかん アーモンド入り サラダ 二色揚げパン ポトフ	4 あじさいゼリー カミカミサラダ 麦ごはん ひじきふりかけ 呉汁	5 プレーンオムレツ 海の幸ピラフ キャベツの ミルクスープ	6 サウピカンサラダ エッグトースト ホルシチ	7 ホキの麦みそ焼き 芋のきんぴら 麦ごはん 真だくさん味噌汁
	赤 牛乳,きな粉,ウィンナー,粉寒天	赤 牛乳,干ひじき,おかか削り,あじ,すめいか,大豆,油揚げ,白みそ,赤みそ	赤 牛乳,いか 短冊,冷凍むきえび,炊き込みわかめ,ベーコン,牛乳(調理用),生クリーム,たまご	赤 牛乳,たまご,ピザチーズ,豚肉,生クリーム	赤 牛乳,ホキ切り身,赤みそ,木綿豆腐,油揚げ,白みそ
黄	黄 コッペパン,揚げ油,グラニュー糖,上白糖,アーモンド,サラダ油,じゃがいも	黄 精白米,精麦,白いりごま,揚げ油,ごま油,上白糖,じゃがいも,こんにゃく	黄 精白米,精麦,サラダ油,三温糖	黄 無塩食パン,マヨネーズ,サラダ油,じゃがいも,揚げ油,ごま油,上白糖	黄 精白米,精麦,上白糖,白すりごま,じゃがいも,揚げ油,サラダ油,糸こんにゃく,三温糖
緑	緑 キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱,セロリー,りんご	緑 だいこん,にんじん,きゅうり,ごぼう,ねぎ	緑 玉葱,にんじん,キャベツ,冷凍ホールコーン,こまつな,トマトピューレ,トマトケチャップ	緑 パセリ,玉葱,にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,キャベツ,エリンギ,トマトケチャップ,トマトピューレ,冷凍ホールコーン	緑 ごぼう,にんじん,キャベツ,ねぎ
献立名	10 あじさいゼリー 梅ごはん 青菜の アーモンド和え さわら 鱈のピリ辛焼き	11 目玉焼き 大豆入り ドライカレー あっさりスープ	12 白ごまプリン 揚げごぼうの 甘辛煮 高野豆腐のそぼろごはん かき玉汁	13 米粉レモンケーキ スパゲティ アラビアータ シーフード サラダ	14 カフェオレ びりから肉じゃが ごまごはん 野菜と白玉団子の汁
	赤 牛乳,さわら,粉寒天,乳酸菌飲料,粉寒天	赤 牛乳,大豆,豚肉,ベーコン,たまご	赤 牛乳,鶏肉,凍り豆腐,たまご,木綿豆腐,粉寒天,牛乳(調理用)	赤 牛乳,鶏肉,凍り豆腐,たまご,木綿豆腐,粉寒天,牛乳(調理用)	赤 牛乳,豚肉,木綿豆腐,鶏肉,粉寒天,牛乳(調理用)
黄	黄 精白米,白いりごま,上白糖,ごま油,アーモンド	黄 精白米,精麦,サラダ油	黄 精白米,精麦,サラダ油,上白糖,てんぷん,揚げ油,練りごま,白すりごま,黒砂糖	黄 精白米,精麦,サラダ油,上白糖,てんぷん,揚げ油,練りごま,白すりごま,黒砂糖	黄 精白米,白いりごま,じゃがいも,糸こんにゃく,サラダ油,三温糖,冷凍白玉もち,上白糖
緑	緑 梅干し,にんにく,しょうが,こまつな,キャベツ,だいこん,にんじん,ぶどうジュース(赤・白),レモン	緑 セロリー,しょうが,玉葱,にんじん,ピーマン,干しぶどう,トマトピューレ,えのきたけ,キャベツ	緑 干し椎茸,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,えのきたけ,ごぼう	緑 干し椎茸,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,えのきたけ,ごぼう	緑 玉葱,にんじん,さやいんげん,キャベツ,だいこん,ねぎ
献立名	17 ヨーグルトかん ごま麻婆丼 しめじと卵のスープ	18 冷凍みかん きなこ豆乳 トースト きのこ入りサラダ トマトシチュー	19 食育の日 ごまあえ さばの塩焼き ひじきご飯 みそ汁	20 鶏肉のハーフ焼き コーンピラフ ABCスープ	21 サター アンダーギー シシユージ いなもドッチ
	赤 牛乳,木綿豆腐,豚肉,赤みそ,鶏肉,たまご,粉寒天,プレーンヨーグルト	赤 調製豆乳,きな粉,牛乳,豚肉	赤 牛乳,鶏肉,干ひじき,油揚げ,大豆,さば切り身,白みそ,赤みそ	赤 牛乳,鶏肉,ベーコン	赤 牛乳,豚肉,刻み昆布,板なしかまぼこ,木綿豆腐,白みそ,ツナ缶,たまご,牛乳(調理用)
黄	黄 精白米,精麦,サラダ油,上白糖,てんぷん,ごま油,白すりごま	黄 無塩食パン,上白糖,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,ごま油	黄 精白米,サラダ油,糸こんにゃく,上白糖,白すりごま,じゃがいも	黄 精白米,精麦,有塩バター,オリーブ油,パン粉,サラダ油,ABCパスタ	黄 精白米,精麦,サラダ油,白いりごま,こんにゃく,薄力粉,上白糖,揚げ油,アーモンド
緑	緑 しょうが,にんにく,ねぎ,干し椎茸,水煮たけのこ,にら,チンゲンツァイ,しめじ	緑 しょうが,にんにく,セロリー,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,もやし,しめじ,きゅうり,冷凍みかん	緑 にんじん,干し椎茸,ほうれんそう,もやし,玉葱,こまつな	緑 玉葱,にんじん,冷凍ホールコーン,レモン果汁,にんにく,バジル粉,パセリ粉,キャベツ	緑 にんじん,だいこん,こまつな,もやし
献立名	24 フルーツの ヨーグルトかけ 冷やし ごまだれうどん きびなごの 唐揚げ	25 ソーかん ブラックカレー ビーンズサラダ	26 期末テスト 1日目	27 期末テスト 2日目	28 五色煮 ご飯 ししゃものフライ 塩豚汁
	赤 牛乳,鶏肉,きびなご,プレーンヨーグルト	赤 牛乳,豚肉,干ひじき,青大豆,大豆,乳酸菌飲料,粉寒天	赤 牛乳,鶏肉,干ひじき,油揚げ,大豆,さば切り身,白みそ,赤みそ	赤 牛乳,鶏肉,ベーコン	赤 牛乳,豚肉,刻み昆布,板なしかまぼこ,木綿豆腐,白みそ,ツナ缶,たまご,牛乳(調理用)
黄	黄 冷凍うどん,ごま油,上白糖,白すりごま,はちみつ,てんぷん,揚げ油	黄 精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,上白糖	黄 精白米,サラダ油,糸こんにゃく,上白糖,白すりごま,じゃがいも	黄 精白米,精麦,有塩バター,オリーブ油,パン粉,サラダ油,ABCパスタ	黄 精白米,薄力粉,パン粉,揚げ油,サラダ油,こんにゃく,上白糖,じゃがいも
緑	緑 きゅうり,もやし,にんじん,冷凍ホールコーン,しょうが,みかん缶,パイン缶	緑 しょうが,にんにく,玉葱,トマトケチャップ,赤ピーマン,キャベツ,きゅうり	緑 にんじん,干し椎茸,ほうれんそう,もやし,玉葱,こまつな	緑 玉葱,にんじん,冷凍ホールコーン,レモン果汁,にんにく,バジル粉,パセリ粉,キャベツ	緑 にんじん,ごぼう,水煮たけのこ,干し椎茸,さやいんげん,だいこん,しめじ,ねぎ,こまつな,しょうが

6月は牛乳月間です。毎日コッコ牛乳を飲みましょう。

牛乳には、たんぱく質、カルシウム、ビタミンB2などがバランスよく含まれて、体力をつけるのにも重要な役割をしています。たんぱく質は筋肉の成長や修復に必要な栄養素であり、夏の暑さによる体力の消耗を補うのに役立ちます。



大切な骨の貯金
0歳から20歳までは、骨量はどんどん増えますが、実は骨量が増えるのはこの時期だけ。20歳ごろには骨量はピークに(最大骨量)に達し、40歳ごろまではその骨量が保たれます。



体内のカルシウムの99%は骨や歯に存在します。骨や歯をつくるカルシウムが多く含まれているので、残さず飲みましょう!

・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。

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	¥1,210
血や肉になる	
熱や力の元になる	
体の調子を整える	