



令和6年度 6月予定献立表



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	
3・月	わかめご飯	○		炊き込みわかめ			精白米	白ごま	731 kcal
	ホキの南蛮漬		ホキ		ねぎ	でんぶん、上白糖	米油、ごま油	30.1 g	
	切り干し大根のサラダ		鶏肉	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	21.1 g	
	田舎汁		生揚げ、赤みそ	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ	こんにゃく、じゃがいも	ごま油	2.9 g	
	★冷凍みかん				★冷凍みかん				
4・火	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	715 kcal
	かき玉汁		たまご、豆腐	カットわかめ	こまつな	えのきたけ、ねぎ	でんぶん		25.4 g
	揚げごぼうの甘辛煮		虫歯予防デー			ごぼう	でんぶん、三温糖	米油	25.9 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	2.2 g
5・水	スパゲッティアラビアータ	○	ベーコン、豚肉		にんじん、トマトケチャップ、トマト	にんにく、しょうが、和り、玉葱、マッシュルーム水煮	スパゲティ、三温糖	米油	782 kcal
	シーフードサラダ		えび、いか	カットわかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、玉葱	上白糖	米油	29.2 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)	上新粉、薄力粉、上白糖	★バター、米油	31.3 g
									3.0 g
6・木	★エッグトースト	○	たまご	★ピザチーズ	パセリ	玉葱	★無塩食パン	卵不使用マヨネーズ	769 kcal
	ボルシチ		豚肉	にんじん、トマト、玉葱、キャベツ、パセリ	しょうが、にんにく、和り、玉葱、キャベツ、ピーズ	じゃがいも	米油	33.6 g	
	サウピカンサラダ			にんじん	キャベツ、もやし、ホールコーン	じゃがいも、上白糖	米油、ごま油	38.2 g	
								3.0 g	
7・金	ブラック勝つカレー	○	レンズ豆、豚肉、たまご	干ひじき	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、パン粉(乾燥)、パン粉	米油	893 kcal
	ビーンズサラダ		青大豆、大豆			キャベツ、きゅうり、玉葱	上白糖	米油	37.2 g
	運動会前日メニュー								32.0 g
									2.4 g
10・月	振替休業日(給食無し)								
11・火	梅ご飯	○	入梅献立			梅干し	精白米	白ごま	718 kcal
	鰯のピリ辛焼き		さわら、赤みそ					ごま油	30.2 g
	★アーモンドあえ				こまつな、にんじん	キャベツ	上白糖	★アーモンド	21.3 g
	味噌汁		油揚げ、白みそ、赤みそ	カットわかめ		ねぎ	じゃがいも		2.9 g
	あじさいゼリー		粉寒天		ぶどうジュース、ナデコ	上白糖			
12・水	海の幸ピラフ	○	いか、えび	炊き込みわかめ	にんじん	にんにく、玉葱	精白米、精麦、でんぶん	オリーブ油、米油	712 kcal
	★キャベツミルクスープ		鶏肉	★牛乳、★生クリーム	こまつな	にんにく、キャベツ、玉葱、ホールコーン	じゃがいも	米油	33.7 g
	★プレーンオムレツ		たまご	★牛乳、★粉チーズ	トマトピューレ、トマトケチャップ		三温糖		25.5 g
									2.3 g
13・木	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	冷凍うどん、三温糖	ごま油、すりごま、練りごま	722 kcal
	きびなごのから揚げ			きびなご		しょうが	でんぶん、薄力粉	米油	31.2 g
	★フルーツのヨーグルトかけ			★プレーンヨーグルト		★みかん缶、★パイナップル缶、りんご缶			26.2 g
									2.8 g
14・金	麦ご飯	○					精白米、精麦		712 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		生鮭			玉葱	三温糖	卵不使用マヨネーズ	32.5 g
	ごまあえ				こまつな、にんじん	もやし	上白糖	すりごま、練りごま	27.3 g
	吉野汁		鶏肉、油揚げ、かまぼこ	にんじん、こまつな	ねぎ	糸こんにゃく、でんぶん、干しうどん		2.4 g	
17・月	ごまご飯	○					精白米	白ごま	775 kcal
	ピリ辛肉じゃが		豚肉、赤みそ	にんじん、さやいんげん	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、ねぎ	じゃがいも、しらたき、三温糖	米油、ごま油	28.3 g	
	野菜と白玉団子の汁		焼き竹輪	にんじん、にら、こまつな	だいこん、ごぼう、ねぎ	冷凍白玉もち		17.6 g	
	★カフェオレゼリー		粉ゼラチン	粉寒天、★牛乳			上白糖		2.8 g

18 ・ 火	★2色揚げパン (ココア・きな粉)	○	きな粉				★コッペパン、グラ ニュー糖、上白糖	米油、ココア	766 kcal
	★アーモンド入りサラダ				にんじん、こまつな	キャベツ	上白糖	★アーモンド、米油	26.2 g
	ポトフ		豚肉、ウィンナー、ひよ こめめ		にんじん	しょうが、玉葱、キャベ ツ、セロリ	じゃがいも	米油	37.6 g
	メロン					メロン			2.0 g
19 ・ 水	麦ご飯	○	食育の日 				精白米、精麦		746 kcal
	ひじきのふりかけ		おかか	干ひじき	ゆかり粉		三温糖	米油、白ごま	30.4 g
	鯨のから揚げ		あじ文化干し				薄力粉、でんぶん	米油	26.0 g
	かみかみサラダ		するめいか		にんじん、こまつな	だいこん、もやし	上白糖	白ごま、ごま油	2.1 g
	呉汁		大豆、油揚げ、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		
20 ・ 木	★クリームライス	○	ハム、鶏肉、えび、ひよ こ豆	★牛乳	にんじん、ほうれんそ う	にんにく、しょうが、玉 葱、マッシュルーム水煮、かぶ、	精白米、精麦、薄力粉	オリーブ油、米油、 ★バター	746 kcal
	ひじきサラダ		ツナ	干ひじき	にんじん、こまつな	キャベツ、ホールコー ン	上白糖	米油	25.7 g
	りんごかん			粉寒天		りんごジュース	上白糖		22.7 g
									2.3 g
21 ・ 金	シシジューシー	○	沖縄県の料理 		豚肉、油揚げ 刻み昆布	しょうが	精白米、精麦、三温糖	米油、白ごま	734 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	27.1 g
	にんじんしりしり		ツナ		にんじん	もやし	三温糖	米油	27.8 g
	黒糖ちんすこう						上白糖、黒砂糖、薄力粉	ラード	2.5 g
24 ・ 月	大豆入りドライカレー	○	大豆、豚肉		にんじん、ピーマン、ト マトピューレ	セロリ、にんにく、しよ うが、玉葱、干しぶどう	精白米、精麦	米油	839 kcal
	あっさりスープ		ベーコン		ほうれんそう	玉葱、だいこん、えのき たけ、キャベツ		米油	34.8 g
	目玉焼き		たまご						27.1 g
	小玉すいか					小玉すいか			3.2 g
25 ・ 火	ご飯	○					精白米		709 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	31.8 g
	五色煮		焼き竹輪		にんじん、さやいんげ ん	ごぼう、たけのこ(水 煮)、干し椎茸	こんにゃく、三温糖	米油	20.0 g
	塩豚汁		豚肉		にんじん、こまつな	だいこん、しめじ、ね ぎ、しょうが	じゃがいも		2.7 g
26 ・ 水	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、すり ごま	806 kcal
	しめじと卵のスープ		鶏肉、たまご		チンゲンツァイ	しめじ	でんぶん	ごま油	33.6 g
	★ヨーグルトかん			粉寒天、★プレーン ヨーグルト			上白糖		27.3 g
									2.3 g
27 ・ 木	★きなこ豆乳トースト	○	★豆乳、きな粉				★無塩食パン、上白糖		733 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、パセ	しょうが、にんにく、セ ロリ、玉葱	じゃがいも、薄力粉、三 温糖	米油	30.0 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、白ごま、す りごま	28.3 g
									2.5 g
28 ・ 金	ひじきご飯	○	豚肉、油揚げ	干ひじき	にんじん	干し椎茸	精白米、糸こんにゃく、 三温糖	米油	731 kcal
	鯖の塩焼き		さば						35.6 g
	じゃがいものきんぴら					ごぼう	じゃがいも、糸こんに ゃく、三温糖	米油	28.6 g
	味噌汁		生揚げ、白みそ、赤みそ		こまつな	キャベツ、だいこん			3.5 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。

今月の清瀬市産食材(予定)

小松菜 大根 じゃが芋 ピーマン にんにく
きゅうり 玉葱 ほうれん草



～6月の献立より～

3日(月)～7日(金)運動会応援！体力アップ献立……

運動会直前の一週間は、体力アップをテーマに献立を作成しました。普段よりたくさん体を動かしている分、食事の内容にも気を配りましょう。体が必要とするエネルギーや栄養素を食事からしっかりとることが出来れば、運動→食事→休養の相乗効果で健康な体作りにつながります。詳しい献立のポイントについては、食育だよりをご覧ください。

19日(水)食育の日……6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。そこで、今月の食育の日は噛み応えのある食材を取り入れた和食の献立です。

かみかみサラダに入っている「するめいか」や、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なじみやすくなり、食材そのものの美味しさを感じられます。

21日(金)沖縄県の料理 …… 今から79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。