



よていこんだてひょう



令和8年6月分

昭島市学校給食共同調理場

日曜	しゅしょく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのふうみあげ(あげ) じゃがいものピリからに キャベツのみそしる		ぎゅうにゅう・さわら・あ おのり・ぶたにく・なまあ げ・みそ・あぶらあげ	こめ・こめこ・でんぶん あぶら・しらたき・じゃが いも・さとう・こまあぶら	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・キャベツ・えのきたけ・な がねぎ	こんげつ こんだて 今月の献立より
2火	こまつなパン ぎゅうにゅう	ポークチャップソー さつまいものバターソースがけ ごぼうとおしむぎのスープ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・ベーコン	パン・さつまいも・あぶ ら・さとう・バター・でん ぶん・おおむぎ・オリーブ ゆ	にんにく・しょうが・しめじ ・たまねぎ・にんじん・ごぼう ・マッシュルーム・キャベツ	4日(木) くかみかみ献立> 4日は6(む)4 (し)にちなみ、「虫 歯予防デー」です。 また4~10日は「歯 と口の健康週間」です。 そのため、かみごたえ のある食材を多く使っ た献立です。
3水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき やさいのごまいため みそけんちんじる		ぎゅうにゅう・とりに く・ぶたにく・あぶら あげ・とうふ・みそ	こめ・さとう・こまあぶ ら・あぶら・すりごま・ね りごま・こんにやく・さと いも	にんにく・しょうが・ たまねぎ ・キャベツ・もやし・あかピーマン ・ごぼう・ にんじん ・だいこん・なが ねぎ	11日(木) く入梅の献立> 入梅は、暦の上での梅 雨入りであり、梅の実 が熟し始める頃である ことから、「梅」とい う字が使われています。 給食では、いわしや梅 を使った献立にしまし た。
4木	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのこめこゆかりあげ きりほしだいこんいりサラダ マーボーとうふ	かみかみ献立	ぎゅうにゅう・ちく わ・ぶたにく・とう ふ・みそ	こめ・でんぶん・こめこ ・あぶら・こまあぶら・さと う・オイスターソース	あかじそ・にんじん・キャベツ・も やし・きりほしだいこん・きゅう り・しょうが・にんにく・しいた け・たまねぎ・たけのこ・なが ねぎ・にら	11日(木) く入梅の献立> 入梅は、暦の上での梅 雨入りであり、梅の実 が熟し始める頃である ことから、「梅」とい う字が使われています。 給食では、いわしや梅 を使った献立にしまし た。
5金	ごはん ぎゅうにゅう	きすのハーブマリネ(あげ) コールスローサラダ たまごスープ	二十四節気 ぼしゆ く芒種>の献立	ぎゅうにゅう・きす ・とりにく・たまご	こめ・こめこ・でんぶん ・あぶら・オリーブ ゆ・さとう	にんにく・たまねぎ・にんじん・ト マト・パジル・とうもろこし・キャ ベツ・きゅうり・えのきたけ・ こ まつな	11日(木) く入梅の献立> 入梅は、暦の上での梅 雨入りであり、梅の実 が熟し始める頃である ことから、「梅」とい う字が使われています。 給食では、いわしや梅 を使った献立にしまし た。
8月	ごはん ぎゅうにゅう	さけのレモンしょうゆがけ きんぴらごぼう ごじる		ぎゅうにゅう・さけ ・ぶたにく・だいず・あ ぶらあげ・みそ	こめ・こめこ・あぶ ら・さとう・こんにやく ・いりごま・じゃがい も	レモン・ にんじん ・ごぼう ・さやいんげん・しいたけ・だい こん・ながねぎ・こまつな	19日(金) く夏至の献立> 1年の中で最も夏の時 間が長く、本格的な夏 の暑さが始まる頃、と されています。 なすや新玉ねぎ、冬瓜 など、旬の食材をたっ ぷり使った献立にしま した。
9火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグおろしソースがけ ホットポテトサラダ ABCスープ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・とりにく・ベーコ ン・チーズ・ヨーグル ト	こめ・パンこ・でんぶん ・さとう・あぶら・じゃがい も・マカロニ・オリーブ ゆ・なまクリーム	たまねぎ・だいこん・にんじ ん・パセリ・キャベツ	19日(金) く夏至の献立> 1年の中で最も夏の時 間が長く、本格的な夏 の暑さが始まる頃、と されています。 なすや新玉ねぎ、冬瓜 など、旬の食材をたっ ぷり使った献立にしま した。
10水	ひよこめめいり キーマカレー (ごはん) ぎゅうにゅう	ひよこめめいりキーマカレー(く) やさいとこのこのソテー かんきつづい(かわちばんかん)		ぎゅうにゅう・ベー コン・ぶたにく・ひよこ めめ	こめ・あぶら・じゃが いも・さとう・こむぎ こ	かわちばんかん・にんにく・エリン ギ・えのきたけ・マッシュルーム ・キャベツ・もやし・しょうが・セロ リー・たまねぎ・にんじん・りんご	19日(金) く夏至の献立> 1年の中で最も夏の時 間が長く、本格的な夏 の暑さが始まる頃、と されています。 なすや新玉ねぎ、冬瓜 など、旬の食材をたっ ぷり使った献立にしま した。
11木	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに ぶたにくとやさいのしょうがいため じゃがいものみそしる	入梅の献立 	ぎゅうにゅう・いわし・ぶ たにく・あぶらあげ・わか め・みそ	こめ・さとう・あぶら・こ んにやく・こまあぶら・で んぶん・じゃがいも	しょうが・うめ・たまねぎ・もや し・あかピーマン・にんじん・に ら・にんにく・えのきたけ・なが ねぎ	19日(金) く夏至の献立> 1年の中で最も夏の時 間が長く、本格的な夏 の暑さが始まる頃、と されています。 なすや新玉ねぎ、冬瓜 など、旬の食材をたっ ぷり使った献立にしま した。
12金	ジャージャーめん (めん) ぎゅうにゅう	ジャージャーめん(く) はるまき(あげ) えびいりあおないため		ぎゅうにゅう・ぶたに く・ハム・えび・だい ず・みそ	むしちゅうかめん・で んぶん・さとう・あぶ ら・オイスターソー ス・こまあぶら	キャベツ・たけのこ・ながね ぎ・しいたけ・しょうが・にん にく・とうもろこし・チンゲン サイ・たまねぎ・もやし	19日(金) く夏至の献立> 1年の中で最も夏の時 間が長く、本格的な夏 の暑さが始まる頃、と されています。 なすや新玉ねぎ、冬瓜 など、旬の食材をたっ ぷり使った献立にしま した。
15月	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのあますあんかけ ちくぜんに とうふのみそしる		わかめ・ぎゅうにゅう・た まご・とりにく・あぶらあ げ・わかめ・とうふ・みそ	こめ・でんぶん・さとう ・だいずあぶら・あぶら・さ といも・こんにやく	にんじん・ながねぎ・ごぼう ・たけのこ・さやいんげん・たま ねぎ・えのきたけ	19日(金) く夏至の献立> 1年の中で最も夏の時 間が長く、本格的な夏 の暑さが始まる頃、と されています。 なすや新玉ねぎ、冬瓜 など、旬の食材をたっ ぷり使った献立にしま した。
16火	ごはん ぎゅうにゅう	いかのチリソースがけ(あげ) やさいとだいずのナムル はるさめスープ	かみかみ献立	ぎゅうにゅう・いか ・だいず・とりにく	こめ・でんぶん・こめこ ・あぶら・こまあぶら・さと う・オイスターソース・い りごま・はるさめ	にんにく・しょうが・ながね ぎ・にんじん・もやし・ こまつ な ・しいたけ・チンゲンサイ	19日(金) く夏至の献立> 1年の中で最も夏の時 間が長く、本格的な夏 の暑さが始まる頃、と されています。 なすや新玉ねぎ、冬瓜 など、旬の食材をたっ ぷり使った献立にしま した。
17水	トマトソース スパゲティ(めん) ぎゅうにゅう	トマトソーススパゲティ(く) みそドレッシングサラダ こだますいか		ぎゅうにゅう・みそ ・ウインナーソーセージ	スパゲティ・あぶら ・さとう・こむぎこ	にんにく・すいか・ にんじん ・きゅうり・キャベツ・もやし・セロ リー・たまねぎ・マッシュルーム ・トマト	23日(火) く沖縄県の食文化紹介> 「イナムドゥチ」の 「イナ」は「イノシ シ」、「ムドゥチ」は 「もどぎ」という意味 です。昔はイノシシの 肉を使っていましたが、 イノシシ肉が手に入り づらい現在は豚肉を 使って作られるよう になりました。 給食では、豚骨スープ とかつお昆布だしを組 み合わせて作ります。
18木	ごはん ぎゅうにゅう	いろいろやさいあんかけ きびなごのからあげ(あげ) いもとベーコンのガーリックソテー		ぎゅうにゅう・きびな ご・ベーコン・ぶたに く・なまあげ	こめ・こめこ・あぶ ら・じゃがいも・こんにやく ・さとう・でんぶん・こまあ ぶら	にんにく・とうもろこし・たま ねぎ・しょうが・しいたけ・たけの こ・にんじん・もやし・きピーマ ン・あかピーマン・こまつな	23日(火) く沖縄県の食文化紹介> 「イナムドゥチ」の 「イナ」は「イノシ シ」、「ムドゥチ」は 「もどぎ」という意味 です。昔はイノシシの 肉を使っていましたが、 イノシシ肉が手に入り づらい現在は豚肉を 使って作られるよう になりました。 給食では、豚骨スープ とかつお昆布だしを組 み合わせて作ります。
19金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのさんしょうやき なつやさいのみそいため とうがんのすましじる	二十四節気 く夏至>の献立 	ぎゅうにゅう・さば ・ぶたにく・みそ・とう ふ	こめ・あぶら・オイス ターソース・さとう ・でんぶん	しょうが・にんにく・たけのこ・た まねぎ・ にんじん ・なす・ピーマ ン・あかピーマン・さやいんげん ・しいたけ・とうがん・ながねぎ	23日(火) く沖縄県の食文化紹介> 「イナムドゥチ」の 「イナ」は「イノシ シ」、「ムドゥチ」は 「もどぎ」という意味 です。昔はイノシシの 肉を使っていましたが、 イノシシ肉が手に入り づらい現在は豚肉を 使って作られるよう になりました。 給食では、豚骨スープ とかつお昆布だしを組 み合わせて作ります。
22月	ほたてとあおのり のごはん ぎゅうにゅう	ココロココリンチー だいこんのもの かきたまじる		ほたて・あおのり ・ぎゅうにゅう・とりに く・ぶたにく・とう ふ・たまご	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・こまあぶ ら・さとう	しょうが・にんにく・ながね ぎ・にんじん・だいこん・さや いんげん・たまねぎ・こまつな	23日(火) く沖縄県の食文化紹介> 「イナムドゥチ」の 「イナ」は「イノシ シ」、「ムドゥチ」は 「もどぎ」という意味 です。昔はイノシシの 肉を使っていましたが、 イノシシ肉が手に入り づらい現在は豚肉を 使って作られるよう になりました。 給食では、豚骨スープ とかつお昆布だしを組 み合わせて作ります。
23火	ごはん ぎゅうにゅう	ホキのかんきつソースがけ(あげ) ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ	沖縄県の 食文化紹介	ぎゅうにゅう・ホキ・ぶたに く・ちくわ・あぶらあげ・か つおぶし・なまあげ・かまほ こ・みそ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・さとう ・こまあぶら・こんにやく	レモン・ゆず・もやし・にんじ ん・ゴーヤ・あかピーマン・し いたけ・ながねぎ	23日(火) く沖縄県の食文化紹介> 「イナムドゥチ」の 「イナ」は「イノシ シ」、「ムドゥチ」は 「もどぎ」という意味 です。昔はイノシシの 肉を使っていましたが、 イノシシ肉が手に入り づらい現在は豚肉を 使って作られるよう になりました。 給食では、豚骨スープ とかつお昆布だしを組 み合わせて作ります。
24水	ミルクパン ぎゅうにゅう	タンドリーチキン カラフルソテー コーンミルクスープ		ぎゅうにゅう・とりに く・ヨーグルト・ハ ム・ベーコン・みそ	パン・あぶら・オリ ーブゆ・じゃがいも・こ むぎこ・バター	にんにく・たまねぎ・スッキーニ ・あかピーマン・もやし・にんじん ・とうもろこし・キャベツ	23日(火) く沖縄県の食文化紹介> 「イナムドゥチ」の 「イナ」は「イノシ シ」、「ムドゥチ」は 「もどぎ」という意味 です。昔はイノシシの 肉を使っていましたが、 イノシシ肉が手に入り づらい現在は豚肉を 使って作られるよう になりました。 給食では、豚骨スープ とかつお昆布だしを組 み合わせて作ります。
25木	ごはん ぎゅうにゅう	やしやしものなんばんづけ にくじゃが とりごぼうじる	かみかみ献立	ぎゅうにゅう・やし も・ぶたにく・とりにく・あぶ らあげ・とうふ・みそ	こめ・こめこ・あぶ ら・さとう・しらた き・じゃがいも・こ んにやく	にんじん・たまねぎ・しょう が・さやいんげん・ごぼう・ こ まつな	23日(火) く沖縄県の食文化紹介> 「イナムドゥチ」の 「イナ」は「イノシ シ」、「ムドゥチ」は 「もどぎ」という意味 です。昔はイノシシの 肉を使っていましたが、 イノシシ肉が手に入り づらい現在は豚肉を 使って作られるよう になりました。 給食では、豚骨スープ とかつお昆布だしを組 み合わせて作ります。
26金	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロース ローストピーズ ごまだんたんふうみそしる		ぎゅうにゅう・だい ず・ぶたにく・なまあ げ・みそ	こめ・でんぶん・こめこ ・あぶら・オイスターソー ス・さとう・こまあぶら ・ねりごま・すりごま	しょうが・にんにく・たけのこ・た まねぎ・ にんじん ・ピーマン・あ かピーマン・キャベツ・もやし・な がねぎ	23日(火) く沖縄県の食文化紹介> 「イナムドゥチ」の 「イナ」は「イノシ シ」、「ムドゥチ」は 「もどぎ」という意味 です。昔はイノシシの 肉を使っていましたが、 イノシシ肉が手に入り づらい現在は豚肉を 使って作られるよう になりました。 給食では、豚骨スープ とかつお昆布だしを組 み合わせて作ります。
29月	タコライス (ごはん) ぎゅうにゅう	タコライス(く) スパイシーポテト もずくスープ	沖縄県の 食文化紹介	ぎゅうにゅう・ぶたに く・きんときまめ ・チーズ・もずく・とう ふ・かまほこ	こめ・じゃがいも・あ ぶら・さとう・いりご ま	にんにく・しょうが・セロ リー・たまねぎ・とうもろこ し・トマト・ながねぎ	23日(火) く沖縄県の食文化紹介> 「イナムドゥチ」の 「イナ」は「イノシ シ」、「ムドゥチ」は 「もどぎ」という意味 です。昔はイノシシの 肉を使っていましたが、 イノシシ肉が手に入り づらい現在は豚肉を 使って作られるよう になりました。 給食では、豚骨スープ とかつお昆布だしを組 み合わせて作ります。
30火	さとうあげパン (あげ) ぎゅうにゅう	チキンカチャトーラ しろいんげんめいりやさいスープ ミックスフルーツ(もも&なつみかん)		ぎゅうにゅう・とりに く・ウインナーソー セージ・いんげんまめ	パン・あぶら・さと う・じゃがいも・オ リーブゆ	もも・なつみかん・にんにく ・たまねぎ・マッシュルーム・き ピーマン・あかピーマン・トマ ト・にんじん・キャベツ	23日(火) く沖縄県の食文化紹介> 「イナムドゥチ」の 「イナ」は「イノシ シ」、「ムドゥチ」は 「もどぎ」という意味 です。昔はイノシシの 肉を使っていましたが、 イノシシ肉が手に入り づらい現在は豚肉を 使って作られるよう になりました。 給食では、豚骨スープ とかつお昆布だしを組 み合わせて作ります。
材料等の都合により献立を変更する場合があります。 予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。 献立に関するお問い合わせは TEL042-541-8041 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。				今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 609 (650)	たんぱく質(g) 26.3 (21.1~32.5)

今月の
あきしまのやさいは、
こまつな
にんじん
たまねぎ
です。 *太字表記