



予定献立表



日曜	主 食 飲み物	料 理 名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		備考
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1月	ご飯 牛乳	さけの和風ムニエル 肉じゃが キャベツのみそ汁		米・牛乳・さけ・生姜・砂糖・小麦粉・油・じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・干しいたけ・白滝・さやいんげん・キャベツ・えのき・木綿豆腐・油揚げ・わかめ・長ねぎ・みそ	753	38.0	<p>今月の 献立紹介</p> <p>6月4日(木)~10日(水) 歯と口の健康週間</p> <p>おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。噛み応えのある食べ物を食べて、噛む力をつけましょう。給食では「かみかみサラダ」や「豚肉と大豆のかりんとう揚げ」など、噛むことを意識した献立が登場します。</p> <p>FIFAワールドカップ</p> <p>日本は15日にオランダ、21日にチュニジアと対戦をします。 給食では15日に世界の料理でオランダの「ケベリング」「スタンポット」 チュニジアの「クスクス」を紹介します。</p> <p>中部地方の郷土料理</p> <p>16日(火) 煮味噌(愛知県)</p> <p>17日(水) 治部煮(石川県)</p> <p>22日(月) 夏のっぺ(新潟県)</p> <p>今月の地場野菜 昭島でとれた新鮮な野菜を使います！ (太字下線表記)味わって食べましょう。</p> <p> 小松菜</p> <p> 人参</p> <p> 大根</p> <p> 玉葱</p> <p> じゃが芋</p> <p> かぼちゃ</p>
2火	フルコギ丼(ご飯) 牛乳	フルコギ丼(具) 小松菜とひじきのナムル わかめと豆腐のスープ		米・牛乳・豚肉・油・玉ねぎ・人参・もやし・にら・にんにく・生姜・砂糖・みそ・白ごま・ごま油・澱粉・めひじき・小松菜・鶏肉・かまぼこ・絹豆腐・わかめ	710	28.2	
3水	ご飯 牛乳	いかとじゃが芋のチリソース和え(揚) チンジャオロース 中華コーンスープ		米・牛乳・いか・じゃが芋・澱粉・長ねぎ・にんにく・生姜・砂糖・豚肉・ピーマン・もやし・たけのこ・油・オイスターソース・ごま油・とうもろこしペースト・玉ねぎ・チンゲンサイ・絹豆腐・鶏肉・卵	769	30.3	
4木	はちみつレモン トースト 牛乳	大豆と鶏肉のトマト煮 ポトフ		食パン・バター・砂糖・はちみつ・レモン・牛乳・オリーブ油・油・鶏肉・にんにく・セロリー・玉ねぎ・人参・大豆・トマト・パジル・小麦粉・豚肉・ウインナーソーセージ・じゃが芋・キャベツ・さやいんげん・生姜	708	32.4	
5金	ご飯 牛乳	さばのごまみそだれ かみかみサラダ けんちん汁	中華 ドレッシング	米・牛乳・さば・生姜・みそ・砂糖・白ごま・澱粉・油・切り干し大根・小松菜・人参・もやし・とうもろこし・ 大根 ・ごぼう・じゃが芋・木綿豆腐・長ねぎ・ごま油・にんにく・こんぶ	732	33.5	
8月	コーンピラフ 牛乳	いわしの香草パン粉焼き ラタトゥイユ ABCスープ		米・鶏肉・生姜・にんにく・油・玉ねぎ・とうもろこし・マッシュルーム・砂糖・牛乳・いわし・パジル・パセリ・オリーブ油・パン粉・ばらベーコン・人参・ズッキーニ・なす・ピーマン・赤ピーマン・トマト・セロリー・キャベツ・小松菜・ABCマカロニ	734	31.5	
9火	ご飯 牛乳	豚肉と大豆のかりんとう揚げ(揚) 切り干し大根の煮物 貝だくさんみそ汁	1口 30回 噛んでみましょう 	米・牛乳・豚肉・大豆・油・澱粉・生姜・にんにく・砂糖・切り干し大根・油・さやいんげん・ 人参 ・干しいたけ・油揚げ・高野豆腐・木綿豆腐・ 小松菜 ・キャベツ・長ねぎ・みそ	783	33.5	
10水	ガーリックパン 牛乳	パンネのトマト煮 かぼちゃのクリームスープ		食パン・バター・にんにく・パセリ・牛乳・ペンネマカロニ・玉ねぎ・ばらベーコン・マッシュルーム・トマト・オリーブ油・砂糖・人参・鶏肉・小麦粉・油・かぼちゃペースト・生クリーム	717	23.8	
11木	ねぎ塩豚丼(ご飯) 牛乳	ねぎ塩豚丼(具) 冬瓜のそぼろ煮 かきたま汁		米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・長ねぎ・もやし・白滝・人参・にら・油・レモン・砂糖・白ごま・ごま油・澱粉・冬瓜・鶏肉・むぎ枝豆・卵・かまぼこ・絹豆腐・みつば・わかめ	731	32.3	
12金	夏野菜カレー ライス(麦ご飯) 牛乳	夏野菜カレーライス(具) モロッコいんげんのソテー メロン		米・大麦・牛乳・鶏肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・ 人参 ・じゃが芋・ かぼちゃ ・ピーマン・なす・小麦粉・バター・油・砂糖・りんご・ウインナーソーセージ・キャベツ・とうもろこし・モロッコいんげん・メロン	730	23.2	
15月	ミルクパン 牛乳	ケベリング(揚) スタンポット クスクス入りミネストローネ	世界の料理	ミルクパン・牛乳・ホキ・澱粉・油・砂糖・にんにく・ウインナーソーセージ・じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・バター・ばらベーコン・セロリー・人参・キャベツ・マッシュルーム・大豆・トマト・クスクス	706	31.8	
16火	ご飯 牛乳	いかの照り焼きソース 煮みそ むらこも汁	16日・17日・18日 瑞雲中学校は給食がありません。	米・牛乳・いか・生姜・油・砂糖・澱粉・鶏肉・じゃが芋・大根・人参・生揚げ・焼きちくわ・板こんにやく・さやいんげん・ごま油・みそ・干しいたけ・玉ねぎ・絹豆腐・卵・小松菜	716	38.0	
17水	わかめご飯 牛乳	ししゃもの葱だれ 治部煮 夏野菜のみそ汁		米・わかめ・牛乳・ししゃも・油・砂糖・長ねぎ・鶏肉・小麦粉・ じゃが芋 ・大根・ 人参 ・干しいたけ・さやいんげん・冬瓜・なす・ かぼちゃ ・油揚げ・とうもろこし・木綿豆腐・みそ	725	37.1	
18木	カレーピラフ 牛乳	ローストポテト アスパラソテー ミルク野菜スープ ヨーグルト		米・鶏肉・赤ピーマン・ 玉ねぎ ・マッシュルーム・油・パセリ・牛乳・じゃが芋・オリーブ油・にんにく・パジル・グリーンアスパラガス・キャベツ・エリンギ・ 人参 ・とうもろこし・ばらベーコン・白いんげん豆・バター・米粉・生クリーム・ヨーグ	760	26.5	
19金	ご飯 牛乳	さばのおろしだれ キャベツと生揚げの炒め物 じゃが芋のみそ汁		米・牛乳・さば・生姜・大根・砂糖・澱粉・豚肉・にんにく・油・キャベツ・たけのこ・生揚げ・じゃが芋・ 玉ねぎ ・しめじ・わかめ・油揚げ・みそ	772	38.0	
22月	たこ飯 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き 豚バラと大根の煮物 夏のっぺ		米・油・たこ・油揚げ・牛乳・鶏肉・豚肉・大根・人参・さやいんげん・砂糖・生揚げ・冬瓜・オクラ・板こんにやく・長ねぎ・澱粉	707	39.7	
23火	キンパ風混ぜご飯(ご飯) 牛乳	キンパ風混ぜご飯(具) みかんミックス (夏みかん・みかん) クッパのスープ		米・ごま油・のり・牛乳・切り干し大根・砂糖・豚肉・にんにく・生姜・ 玉ねぎ ・人参・ほうれん草・油・白ごま・夏みかん・みかん・鶏肉・干しいたけ・大根・キャベツ・長ねぎ・木綿豆腐・卵・澱粉	718	28.7	
24水	ご飯 牛乳	いわしのかば揚げ(揚) じゃが芋のうま煮 大根のみそ汁	24日・25日・26日 清泉中学校は給食がありません。	米・牛乳・いわし・生姜・澱粉・油・砂糖・白ごま・ じゃが芋 ・ 人参 ・長ねぎ・焼きちくわ・干しいたけ・油揚げ・さやいんげん・大根・ 玉ねぎ ・ 小松菜 ・みそ	803	32.0	
25木	シャーシャー麺(麺) 牛乳	シャーシャー麺(具) ごぼうのフルコギ こだますいか		蒸し中華麺・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・大豆・人参・長ねぎ・玉ねぎ・にら・たけのこ・干しいたけ・みそ・砂糖・澱粉・ごま油・油・ごぼう・もやし・赤ピーマン・白滝・白ごま・すいか	745	34.5	
26金	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め なべしぎ 冬瓜のどろみ汁		米・牛乳・豚肉・玉ねぎ・にら・ 人参 ・油・砂糖・生姜・澱粉・鶏肉・なす・ピーマン・長ねぎ・みそ・ごま油・生揚げ・冬瓜・ 小松菜 ・干しいたけ	711	31.4	
29月	ハッシュドチキン(ライス) 牛乳	ハッシュドチキン(具) ジャーマンポテト ミックスフルーツ (夏みかん・りんご・桃)		米・牛乳・鶏肉・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマト・小麦粉・バター・油・砂糖・生クリーム・じゃが芋・ばらベーコン・とうもろこし・夏みかん・りんご・黄桃	847	26.6	
30火	ご飯 牛乳	さわらの梅みそだれ ひじきとツナのそぼろ炒め 鶏汁		米・牛乳・さわら・油・みそ・砂糖・練り梅・澱粉・生姜・鶏肉・ 玉ねぎ ・ツナ・干しいたけ・めひじき・人参・さやいんげん・ごま油・大根・長ねぎ・ 小松菜 ・木綿豆腐	713	36.6	

*材料の都合により、献立を変更することがあります。
*献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士までお願いいたします。

今月の栄養価
(基準値)



エネルギー(kcal)
740
(830)

たんぱく質(g)
32.2
(27~41.5)