



中学校予定献立表



令和 6年度 6月分

あきる野市五日市学校給食センター

日・曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ
	主食	牛乳	お か ず		主にエネルギーになる	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	エネルギー	
					黄色のグループ	赤のグループ	緑のグループ	たんぱく質	
3・月	ごはん 	牛乳 	じゃがいもの味噌汁 さばの塩焼き ごぼうの炒め煮		米 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 味噌 さば 豚肉	玉ねぎ 小松菜 ごぼう さやいんげん	731kcal 30.1g	季節の食べ物 ・さやいんげん ・じゃがいも ・ズッキーニ ・とうもろこし ・トマト ・きゅうり ・なす ・梅 ・パプリカ ・バレンシアオレンジ ・メロン ・あじ      「歯と口の健康週間」 6月4日～10日は、 「歯と口の健康週間」 です。歯は、生涯 楽しくおいしく食事をするために欠かせません。 歯の健康を保つために、よくかんで食事をし、食後はしっかり歯をみがきましょう。      10日 行事食「入梅」 入梅は、暦の上で梅雨が始まる日で、今年は6月10日です。梅の実が実る時期なので、味付けに梅を使った「いわしの梅煮」を提供します。この時期のいわしは、脂ののっておいしくなり「入梅いわし」と呼ばれます。      14日 郷土料理「宮崎県」 チキン南蛮は、宮崎県内の洋食店のまかない料理として誕生し、当時は「鶏から揚げ甘酢漬け」と呼ばれる料理でした。その後、タルタルソースをかけるようになり、広まりました。現在では様々なところで食べられる料理ですね。      19日 世界の料理「中国」 担々めんは、中国の四川省で生まれた料理です。「天秤棒を担いで」売り歩いてきたこ
4・火	ゆでスパゲッティ 	ジョア(ブルーベリー) 	揚げなすのトマトソース フランクフルト 大根ときゅうりのサラダ	玉ねぎ ドレッシング	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 油 でん粉 玉ねぎドレッシング	ジョア(ブルーベリー) ベーコン フランクフルト	にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム なす にんじん 大根 キャベツ きゅうり	768kcal 27.1g	
5・水	ごはん 	牛乳 	肉だんご汁 白身魚のごまだれ 肉野菜炒め		米 油 ごま 砂糖 でん粉	牛乳 メルルーサ 豚肉 鶏肉	しょうが にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ	709kcal 34.6g	
6・木	カレーピラフ 	牛乳 	ジュリエンスープ かぼちゃコロッケ ラタトゥイユ	ソース	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油 オリーブ油	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく スズッキーニ ピーマン トマト 黄パプリカ とうもろこし バセリ かぼちゃ	747kcal 20.6g	
7・金	ごはん(ひとめぼれ) 	牛乳 	豚汁 鶏肉のしょうが焼き きんぴらごぼう		米 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 さつま揚げ	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	726kcal 32.0g	
10・月	ごはん 	牛乳 	なめこ汁 いわしの梅煮 じゃがいもの旨煮	行事食「入梅」	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 でん粉	牛乳 豆腐 油揚げ いわし かつお節 鶏肉 さつま揚げ	なめこ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん 梅	713kcal 28.9g	
11・火	黒砂糖パン 	牛乳 	ホワイトシチュー 白いんげん豆のサラダ フルーツポンチ	ごま ドレッシング	黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 白いんげん豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ みかん もも りんごいちご	784kcal 25.4g	
12・水	ごはん 	牛乳 	すまし汁 鮭の照り焼き 豚肉と野菜の味噌炒め		米 小麦粉(ふ) 油 こんにゃく 砂糖	牛乳 豆腐 鮭 豚肉 味噌	にんじん 小松菜 しょうが だけのこ さやいんげん	679kcal 31.9g	
13・木	ごはん 	牛乳 	焼き豆腐の中華煮 大豆とじゃこの甘辛揚げ バレンシアオレンジ(1/4)		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん にら 玉ねぎ きくらげ バレンシアオレンジ	739kcal 31.2g	
14・金	ごはん 	牛乳 	キャベツの味噌汁 チキン南蛮 切干大根の煮つけ	郷土料理「宮崎県」 外タタリ(卵入り)	米 じゃがいも でん粉 油 砂糖 タルタルソース	牛乳 味噌 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 卵(タルタルソース)	キャベツ えのきたけ しょうが にんじん 大根 しいたけ ながねぎ さやいんげん	774kcal 27.7g	
17・月	パセリライス 	牛乳 	ボークストロガノフ チーズオムレツ ベーコンポテト		米 油 バター 砂糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 生クリーム 卵 チーズ ベーコン	パセリ にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース とうもろこし	840kcal 28.5g	
18・火	ごはん 	牛乳 	生揚げの甘辛煮 焼きししゃも(2) 炒めごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 生揚げ 子持ちししゃも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ だけのこ しいたけ ごぼう とうもろこし	787kcal 36.7g	
19・水	ゆで中華めん 	牛乳 	担々めんのつけ汁 パオス(2) 荳わかめの中華炒め	世界の料理「中国」	中華めん ごま でん粉 ごま油 こんにゃく 小麦粉 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 豆乳 鶏肉 荳わかめ さつま揚げ	しょうが にんにく だけのこ にんじん 玉ねぎ しいたけ もやし 長ねぎ チンゲン菜 キャベツ	734kcal 39.9g	
20・木	ごはん 	牛乳 	かきたま汁 野菜かき揚げ 豚肉ともやしの炒めもの		米 油 でん粉 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 かつお節	にんじん しいたけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう しょうが にんにく もやし にら	793kcal 29.3g	
21・金	ごはん 	牛乳 	けんちん汁 ハンバーグおろしソース 枝豆入りソテー		米 こんにゃく 油 砂糖 でん粉 ラード	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 大豆 ハム	にんじん ごぼう 長ねぎ 大根 枝豆 キャベツ 玉ねぎ トマト にんにく しょうが	705kcal 30.6g	
24・月	ごはん 	牛乳 	豆腐とねぎの味噌汁 厚焼き玉子の甘酢あんかけ 大豆とひじきの土佐煮 あじさいゼリー		米 砂糖 でん粉 ごま油 油 あじさいゼリー	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 卵 ひじき 大豆 かつお節	長ねぎ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	748kcal 26.7g	
25・火	ごはん(ひとめぼれ) 	牛乳 	沢煮碗 いかのねぎ塩焼き 肉じゃが		米 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 いか	にんじん 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ さやいんげん	683kcal 29.8g	
26・水	コッペパン(せわり) 	牛乳 	豆入りミネストローネ 白身魚のフライ キャベツとコーンのソテー	ソース	パン 油 小麦粉 じゃがいも パン粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 大豆 メルルーサ ウインナー	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ トマト パセリ とうもろこし ピーマン キャベツ	736kcal 36.2g	
27・木	ごはん 	牛乳 	ポークカレー 海藻サラダ メロン(1/16)	和風 ドレッシング	米 油 じゃがいも カレーパウダー 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 海藻ミックス	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり メロン	783kcal 24.2g	
28・金	ごはん 	牛乳 	大根の味噌汁 あじの南蛮漬 じゃがいもの塩麹炒め		米 でん粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 豆腐 わかめ 味噌 あじ 豚肉	大根 長ねぎ 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく しょうが さやいんげん	769kcal 30.9g	
※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。					平均栄養価		エネルギー たんぱく質	747kcal 30.1g	

* 7日、25日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。

ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL：042-595-0817 FAX：042-595-2600

給食費についてお願い

給食費は食材の購入にあてられ、給食を提供するための大切な費用です。納期限までに必ず納入していただきますよう、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。
6月分の給食費の納期限は、7月1日です。



もりもり週間は、栄養バランス良く食事をして健康な体を作る、もりもり食べて残食を減らすことにつなげる取り組みです。

あきる野市の野菜

〈6月に使用予定のもの〉

・じゃがいも ・玉ねぎ

