6月の予定献立表（中学校）

令和7（2025）年度

給食回数　21回

給食目標　歯と口の健康について考えよう

日曜	飲み物	献立	材料の働き 力や熱になるもと（黄）	材料の働き 血や肉になるもと（赤）	材料の働き 体の調子を整えるもと（緑）	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
2 月	牛乳	パンプキンパン チーズ入りオムレツ （ケチャップ） 豆とさつま芋のサラダ ほうれんそうとコーンのスープ	パンプキンパン　砂糖　油 さつま芋 フレンチドレッシング	牛乳　卵　チーズ　大豆 ベーコン	人参　玉ねぎ　キャベツ　白菜 セロリー　ほうれん草 とうもろこし	741 30.4
3 火	牛乳	中華丼 豆腐の中華スープ	米　油　でん粉　ごま油	牛乳　なると　いか　豚肉 豆腐	人参　玉ねぎ　たけのこ　白菜 チンゲンサイ　ねぎ　にんにく しょうが　きくらげ　キャベツ	706 29.9
4 水	牛乳	ツナコーンピラフ ソーセージを使ったブロッコリーポトフ あじさいミックスゼリー	米　油　じゃが芋 ぶどうゼリー サイダーゼリー	ツナ　牛乳　豚肉 ウインナー　いんげん豆	とうもろこし　玉ねぎ　人参 マッシュルーム　セロリー　かぶ ブロッコリー　桃 パインアップル	846 26.6
5 木	牛乳	発芽玄米入りごはん 鮭の南蛮漬け キャベツとほうれん草のごま和え 立川産野菜のみそ汁	米　玄米　でん粉　油　砂糖 ごま　じゃが芋	牛乳　鮭　豚肉　豆腐　味噌	きゅうり　ねぎ　人参　しょうが ほうれん草　キャベツ　大根 こんにゃく　玉ねぎ　小松菜	802 37.1
6 金	牛乳	バターロールパン ポテトグラタン キャベツとコーンのスープ	バターロールパン　じゃが芋 油　小麦粉　バター　パン粉	牛乳　鶏肉　生クリーム チーズ　ベーコン	玉ねぎ　人参　マッシュルーム パセリ　キャベツ　セロリー とうもろこし	766 29.8
9 月	牛乳	さつま芋ごはん いかの甘辛揚げ（２枚） 吉野煮	米　さつま芋　でん粉　油 砂糖　里芋	牛乳　いか　鶏肉　生揚げ	しいたけ　ごぼう　人参　大根 こんにゃく　枝豆	756 32.5
10 火	牛乳	ごはん 照り焼きハンバーグ こんにゃくと海藻のサラダ 具だくさん汁	米　油　パン粉　砂糖 でん粉　中華ドレッシング	牛乳　豚肉　大豆 海藻ミックス　かまぼこ	玉ねぎ　こんにゃく　キャベツ もやし　きゅうり　しいたけ 大根　ねぎ　小松菜　ごぼう 白菜	721 27.1
11 水	牛乳	ごはん いわしのかば焼き 切干大根の煮付け とん汁	米　でん粉　油　砂糖 ごま油　じゃが芋	牛乳　いわし　豚肉　豆腐 油揚げ　味噌	大根　さやいんげん　人参 ごぼう　ねぎ　こんにゃく	884 33.2
12 木	牛乳	ホイコーロー丼 卵とチンゲンサイのスープ	米　油　砂糖　でん粉	牛乳　豚肉　味噌　卵　豆腐	キャベツ　玉ねぎ　人参　ねぎ ピーマン　パプリカ　しょうが にんにく　とうもろこし チンゲンサイ	757 28.6
13 金	牛乳	ミルクパン チキンカツ （ソース） こふきいも 豆のスープ　図書給食	ミルクパン　小麦粉　パン粉 油　じゃが芋	牛乳　鶏肉　いんげん豆 ベーコン	玉ねぎ　人参　大根 とうもろこし　セロリー	770 36.6
16 月	牛乳	ごはん さばの塩焼き 茎わかめとごぼうの炒めもの かぼちゃのみそ汁	米　砂糖　ごま油　油	牛乳　さば　豚肉　わかめ 油揚げ　味噌	人参　こんにゃく　ごぼう 玉ねぎ　南瓜　さやいんげん	808 37.6
17 火	牛乳	カレーライス えびと野菜のソテー	米　大麦　じゃが芋　油 バター　小麦粉　ごま油	牛乳　豚肉　チーズ　えび	玉ねぎ　人参　にんにく しょうが　トマト　パプリカ チンゲンサイ　もやし	756 26.3
18 水	牛乳	けんちんうどん ししゃもの磯辺揚げ（２本） わかめサラダ	うどん　油　里芋　小麦粉 和風ドレッシング	牛乳　鶏肉　油揚げ ししゃも　青のり　わかめ	ごぼう　人参　えのきたけ　大根 ねぎ　キャベツ　きゅうり とうもろこし	703 32
19 木	牛乳	ガーリックトースト ポークビーンズ キャベツのソテー	食パン　バター　じゃが芋 油　砂糖	牛乳　豚肉　ベーコン　大豆	にんにく　パセリ　玉ねぎ　人参 セロリー　マッシュルーム さやいんげん　トマト　キャベツ ピーマン　とうもろこし	774 33.4
20 金	牛乳	ごはん ジャージャン豆腐 卵とコーンの中華スープ メロン	米　油　砂糖　でん粉 ごま油	牛乳　豚肉　大豆　生揚げ 味噌　卵	たけのこ　人参　ピーマン しいたけ　ねぎ　しょうが にんにく　とうもろこし　玉ねぎ こねぎ　メロン	799 30.4
23 月	牛乳	夏野菜ミート麺 ＊1 鶏肉と白菜の中華スープ フルーツヨーグルト	中華麺　油　砂糖	牛乳　豚肉　大豆　鶏肉 ヨーグルト	なす　人参　玉ねぎ　ズッキーニ にんにく　トマト　白菜　ねぎ にら　パインアップル　りんご 桃	704 27.8
24 火	牛乳	ごはん めだいの玉ねぎソースかけ 切干大根のサラダ （ごまドレッシング） 豆乳みそ汁	米　でん粉　油　砂糖 ごまドレッシング	牛乳　めだい　ハム　豆腐 豆乳　味噌	玉ねぎ　にんにく　大根 キャベツ　きゅうり　人参 もやし　ほうれん草　ねぎ	825 32.9
25 水	牛乳	食パン 手作り白桃ジャム 豚肉と豆のトマト煮込み じゃが芋ときゅうりのサラダ	食パン　砂糖　油　じゃが芋 玉ねぎドレッシング	牛乳　豚肉　ベーコン ミックスビーンズ	桃　レモン　玉ねぎ トマト　人参　マッシュルーム パセリ　にんにく　キャベツ きゅうり　とうもろこし	743 30.9
26 木	牛乳	ゆかりごはん 鶏肉の唐揚げ せん切り野菜炒め 豆腐とにらのみそ汁	米　でん粉　油　じゃが芋 砂糖　ごま油	牛乳　鶏肉　豚肉　豆腐 味噌	赤しそふりかけ　しょうが にんにく　しいたけ　たけのこ 人参　ねぎ　にら	893 33.5
27 金	牛乳	ハートにんじんDay ガパオライス ＊2 鶏肉と茎わかめのスープ	米　油　砂糖　ごま油	牛乳　鶏肉　わかめ	たけのこ　玉ねぎ　にんにく ピーマン　パプリカ チンゲンサイ　白菜　人参　ねぎ しょうが	722 29
30 月	牛乳	たこめし ＊3 千草焼き 団子汁	米　油　砂糖　だまこもち	たこ　牛乳　卵　鶏肉 ひじき	ごぼう　人参　ねぎ　ほうれん草 大根　白菜　しいたけ　水菜	706 31.2

立川産

＜6月5日は、立川産野菜をたくさん使います＞

6月5日の献立では、立川市の農業者の方が育ててくださった野菜を、たくさん使用します。

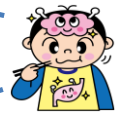
「キャベツとほうれん草ごま和え」：ほうれんそう、キャベツ

「立川産野菜のみそ汁」：たまねぎ、こまつな

＜6月25日は、立川産トマトのトマトピューレを使います＞

25日の豚肉と豆のトマト煮込みには、立川産のトマトから作られたトマトピューレを使用します。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かむことを意識して食べましょう。



今月の図書給食は、
13 日の「豆のスープ」です。
本の紹介は、裏面へ！→→→

図書給食

今月の注目食材　きゅうり

きゅうりの成長は早く、日あたりのよいところでは、花がしぼんで1週間から10日ぐらいで収穫できます。大きくなりすぎると苦くなっておいしくないので、20cmぐらいで収穫します。
収穫しないでそのままおくと、実が丸々太って、鮮やかな黄色に色づきます。これが、きゅうりの熟した本来の姿なのです。
このように果実が黄色や赤に色づくのは、目立たせて、鳥や動物に食べてもらい、遠くに種子をばらまきたいからです。

出典：給食時間の5分間指導
食育早わかり図鑑

＊1「夏野菜ミート麺」は、中華麺に、ミートソースをかけて食べる料理です。夏野菜のなす、ズッキーニが入っています。

＊2「ガパオライス」は、ごはんの上に鶏肉や野菜を炒めた具をのせて食べるタイの料理です。具には、バジルを意味するガパオが入っています。

＊3「たこめし」は、漁師が釣ったたこを、船の上でぶつ切りにし、米と一緒に炊き込んだ漁師めしです。愛知県、香川県、広島県などの地域でよく食べられています。

＊都合により献立が変更になることもあります。

＊学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

＊立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
下の二次元バーコードからアクセスしてください。

<立川市学校給食における食物アレルギー対応方針>

〈Instagram:
みんなのくるりんキッチン〉

中学校	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	771kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の 13～20%

東調理場（中）<<みんなのくるりんキッチン>>

Let's try to use English！
今月の立川産を英語で言ってみよう！
答えは裏面左下で確認できます。

今月の立川産

トマトピューレ・こまつな・ブロッコリー・
ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ・
なす・にんにく・しいたけ

立川産

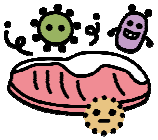
＜6月4日　の給食＞

昨年度、第四中学校の三年生が立川市民科の授業の中で、立川産のブロッコリーを使用した料理レシピを考案する取り組みを行いました。その中から給食に取り入れやすい「ソーセージを使ったブロッコリーポトフ」を6月4日の給食で提供します。

6月きゅうしょくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくるりんキッチン
☎ 042-527-2160

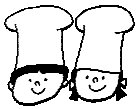
梅雨入りが間近になりました。これからは、気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにも増して食中毒予防を意識し、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかり継続しましょう。



魚を食べましょう

日本は周囲を海に囲まれ、豊かな漁場があり、川や湖などにも恵まれているため、昔からいろいろな魚を食べてきました。このような環境によって食文化が育まれ、いろいろな魚を、焼く、煮る、干す、加工する、そして生で食べるなど様々な料理として食べています。魚にはたんぱく質やカルシウムなどの、体を作るのに必要な栄養素が含まれています。成長期のみなさんには、積極的に食べてほしいです。

おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんとご一緒に作ってみてください。

材 料 （4人分）

6月5日のメニュー ＜鮭の南蛮漬け＞

鮭(50g)	4切
片栗粉	大さじ2と1/3
揚げ油	適量
きゅうり	1/4本
にんじん	1/10本
ねぎ	1/6本
しょうが	少々
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★みりん	小さじ1/2
★酢	小さじ2
★一味唐辛子	少々
★水	大さじ1と1/3

作り方

① きゅうり・にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、しょうがはしぼり汁にする。
② ★の調味料と水を煮立たせ、きゅうり・にんじん・ねぎを加え煮たら、しょうが汁を加えて仕上げ、たれを作る。
③ 鮭に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
④ ③に②をかけ、味をなじませたら、出来上がり。

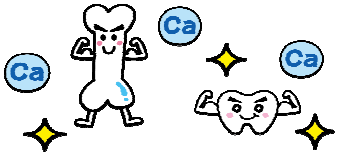
Let's try to use English ! の答え
トマトピューレ→tomato puree こまつな→komatsuna ブロッコリー→broccoli ほうれんそう→spinach
キャベツ→cabbage たまねぎ→onion なす→eggplant
にんにく→garlic しいたけ→shiitake mushroom

立川市ホームページ内で
東調理場 中学校給食の献立 と検索！

こちらからもホームページがご覧いただけます。

じょうぶな骨や歯をつくろう!

◎じょうぶな骨や歯をつくるには?

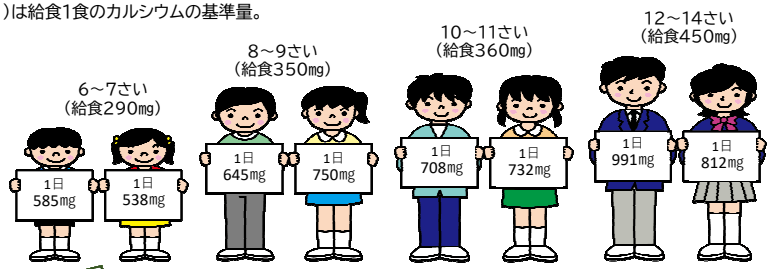


人の体が必要とする栄養素に、ミネラル（無機質）があります。ミネラルというのは広く「鉱物」のことで、必要な量は少量ですが、体内でつくりだすことができないため、食べ物など外からとり込まなければいけません。そして、ミネラルの中でも骨や歯に多く含まれているのが「カルシウム」です。

カルシウムが不足すると、骨がじゅうぶんに成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。また、じょうぶな骨や歯をつくるには、規則正しい生活リズムや運動も大切です。

◎どれぐらいカルシウムをとればいいの?

では、みなさんは食事からどれぐらいのカルシウムをとればよいのでしょうか。以下は、みなさんの年齢や性別に合わせて、国が決めている1日にとった方がよいとされるカルシウムの量です。あなたのカルシウムの量はどれぐらいですか？
給食では、この量の半分ぐらいとれるように、1食の基準が考えられています。
※（ ）は給食1食のカルシウムの基準量。



出典：学校給食2025年5月号（全国学校給食協会）

図書給食
今年度も図書館は中央図書館児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『 農場の少年 』
作： ローラ・インガルス・ワイルダー 出版社：岩波書店

アマルゾンは9歳、学校へ行くより、お父さんの農場を手伝って、牛と馬とすごす方が楽しいのです。子牛を訓練したり、すばらしく大きなカボチャを実らせていくうちに、彼もまた、父さんと同じ農夫になる決心をします。
ベイクドビーンズ、豆のスープなど豆を使った開拓時代のアメリカの家族の豆料理が登場します。

引用・参考文献：絵本ナビ

調理場見学・給食試食会のお知らせ

学校給食に対する理解を深めていただくため、西調理場２階の見学通路から調理の様子を見学する試食会を開催いたします。ぜひともご参加ください！

開催日時 ：令和７年７月４日（金） 10時00分～12時30分
開催場所 ：立川市学校給食西共同調理場（立川市泉町1156-14）
試食する給食 ：西調理場小学校 Bブロック
対象者 ：立川市立小・中学校（全校）保護者の皆さま
申し込み方法 ：右下の申し込みフォーム、または、電話（529-3511）での受付
（５月27日（火）８：30～６月６日（金）17：00）
問い合わせ ：学校給食課 西調理場
電話 042-529-3511

次回の試食会は、２学期です。
東調理場の給食を試食していただく予定です。

▼案内チラシ

▼申し込みフォーム