



6月の予定献立表(中学校)



令和7(2025)年度

日曜	飲み物	給食回数 21回	給食目標 歯と口の健康について考えよう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	献立メモ
			献立	材 料 の 働 き			
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	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。
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 なたろ いかに 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 さくらげ 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 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 いかにの甘辛揚げ(2枚) 吉野煮	米 さつま芋 でん粉 油 砂糖 里芋	牛乳 いかに 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 具たくさん汁	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	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 ジャージャー豆腐 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 ビーマン 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	ガバオライス *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	

図書給食

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！→→→

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、速くに種子をばら
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「ガバオライス」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、パジリを意味するガバオが
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)

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 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。



東調理場(中) <<みんなのくるりんキッチン>>