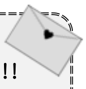
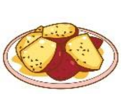
中学校給食
食育メールマガジン配信中!!
詳しくはホームページをご覧ください。

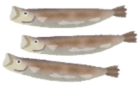
食育メールマガジン
登録案内



令和6年 6月分 予 定 献 立 表

Aコース（小平第二中学校、小平第四中学校、小平第五中学校、上水中学校）

日・曜	献立名	飲物	主な材料 １群 魚・肉・卵・豆・豆製品	２群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	３群 緑黄色野菜	４群 その他の野菜・果物	５群 穀類・いも類・砂糖	６群 油脂	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3 月	鶏南蛮うどん（めん・つけ汁） かみかみサラダ 抹茶蒸しパン **歯と口の健康週間**	牛乳	鶏肉 大豆 するめ 卵	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん 三温糖 ケーキミックス粉 甘納豆	油 ごま油	677	26.1
4 火	ごはん なめこ汁 鯵の香味だれ かわりきんぴら	牛乳	豆腐，みそ 油揚げ あじ さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	なめこ 長ねぎ しょうが ごぼう	米 米粉 三温糖 こんにゃく	油 ごま油	792	35.6
5 水	コッペパン チリコンカン 白身魚のフライ ほうれん草とコーンのソテー	牛乳	豚肉 大豆 ホキ ベーコン	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	しょうが,にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,とうもろこし,キャベツ	コッペパン じゃがいも 薄力粉 パン粉	油	848	44.4
6 木	ごはん わかめとビーフンのスープ プルコギ 大根サラダ メロン	牛乳	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ピーマン	たけのこ,長ねぎ,にんにく,しょうが,たまねぎ,しめじ,だいこん,キャベツ,メロン	米 ビーフン はちみつ 三温糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	765	29.8
7 金	タコライス （ごはん・タコミート・ゆで野菜） 五目卵スープ 冷凍パイン	牛乳	豆腐，卵 豚肉 ベーコン 大豆ミート	牛乳	にんじん こまつな トマト	しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,冷凍パイン	米 片栗粉 三温糖	油	744	32.3
11 火	梅ごはん のっぺい汁 鰯の香り揚げ 青菜の辛子和え **入梅の献立**	牛乳	鶏肉 豆腐 いわし	牛乳	にんじん さやえんどう こまつな	梅,ごぼう,だいこん しょうが,にんにく キャベツ もやし	米,こんにゃく,さといも,片栗粉,薄力粉,三温糖	油 ごま油 ごま	706	29.0
12 水	ごはん 具だくさんすまし汁 いかのゆかり揚げ かぼちゃのそぼろ煮	牛乳	いか 豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ 万能ねぎ	ごぼう 長ねぎ,だいこん しょうが,たまねぎ	米,こんにゃく,さといも,片栗粉,三温糖	油	694	26.7
13 木	鮭ごはん じゃが芋とわかめの味噌汁 擬製豆腐 ツナ和え	牛乳	さけ,みそ 豆腐 鶏肉,卵 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	長ねぎ,たまねぎ,きくらげ,もやし,きゅうり,キャベツ	米 じゃがいも 三温糖	油 ごま油 ごま	741	32.5
14 金	人参シリシリトースト パンプキンポタージュ ポテトソテー	牛乳	ツナ 卵 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ	無塩食パン 薄力粉 じゃがいも	油 バター	765	32.1
17 月	**枝豆チャーハン** **（五中生徒作品）** トックスープ 胡瓜の華風漬け 湘南ゴールドゼリー	牛乳	焼き豚 なると 鶏肉	牛乳	万能ねぎ にんじん こまつな	長ねぎ,えだまめ,白菜,しいたけ,だいこん,きゅうり	米,トック 片栗粉 三温糖 湘南ゴールドゼリー	ごま油	714	27.7
18 火	ごはん **ミネストローネ** **豚肉のピカタ**　**（六中生徒作品）** キャベツとコーンのサラダ	牛乳	ベーコン ひよこまめ 豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	米 じゃがいも 薄力粉 三温糖	油	736	30.7
19 水	ごはん 根菜汁 豆あじの唐揚げ ひじきサラダ	牛乳	鶏肉 みそ 青大豆	牛乳 豆あじ ひじき	にんじん	ごぼう,だいこん,長ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	米 こんにゃく さといも 片栗粉 三温糖	油	709	28.8
20 木	醤油ラーメン（めん・つけ汁） 大学芋 胡瓜とえのきのナムル 	牛乳	豚肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ,メンマ,もやし,長ねぎ,とうもろこし,きゅうり,えのきたけ	中華めん さつまいも 三温糖 はちみつ 片栗粉	油 ごま油 ごま	787	27.1
21 金	ジュウシイ もずくの味噌汁 ゴーヤチャンプルー 黒蜜かん **沖縄県郷土料理**	牛乳	豚肉,鶏肉 豆腐,みそ ハム かつお節	牛乳 昆布 もずく 寒天	にんじん こまつな	長ねぎ,しょうが,ゴーヤ,みかん缶,パイン缶	米 三温糖 黒砂糖	油 ごま油 ごま	761	33.1

日・曜	献　立　名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			Ⅰ群	２群	３群	４群	５群	６群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	(kcal)	(g)
24 月	ツナおろしスパゲティ（めん・ソース） 鮭のマーマレード焼き 夏野菜の彩りサラダ	牛乳	ツナ さけ みそ 青大豆	牛乳	万能ねぎ にんじん	だいこん,とうもろこし,きゅうり,キャベツ,たまねぎ	スパゲティ 三温糖 マーマレード	油 ごま油	782	44.5
25 火	五穀ごはん 丸ごとわかめスープ 魚のチーズ包み揚げ 大豆もやしのサラダ 冷凍みかん	牛乳	ベーコン 豆腐 かじき	牛乳 わかめ 茎わかめ めかぶ チーズ	ほうれんそう にんじん	たけのこ,えのきたけ,たまねぎ,長ねぎ,しょうが,大豆もやし,きゅうり,冷凍みかん	米,雑穀米 片栗粉 春巻きの皮 薄力粉 三温糖	油 ごま油 ごま	756	30.9
26 水	丸パン レンズ豆のスープ **肉じゃがコロッケ（一中生徒作品）** なすのペペロン炒め	コーヒーミルク	鶏肉 レンズまめ 豚肉 ベーコン	ミルクコーヒー	にんじん ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ なす エリンギ	丸パン,片栗粉,しらたき,三温糖,じゃがいも,薄力粉,パン粉	油 オリーブ油	758	30.2
27 木	ごはん けんちん汁 ししゃもの一味焼き ごま和え おかかふりかけ 	牛乳	豆腐 かつお節	牛乳 ししゃも 塩昆布 じゃこ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ	米 こんにゃく さといも 三温糖	油 ごま油 ごま	700	31.0
28 金	小平夏野菜カレー（ごはん・ルー） カラフルソテー すいか 小平夏野菜カレーの日	牛乳	豚肉	牛乳	にんじん,ピーマン,かぼちゃ,ブロッコリー,トマト,アスパラガス	たまねぎ,なす,にんにく,しょうが,りんご,チャツネ,キャベツ,とうもろこし,えだまめ,すいか	米 じゃがいも 薄力粉 三温糖	油 バター オリーブ油	747	24.3
	小平市立学校給食センター　TEL０４２－３４５－２８２１							平　均	746	31.4

※都合により献立内容が変更になる場合があります。
※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんので、ご注意ください。

６月の献立紹介

★３日（月）　かみかみサラダ

６月４日（火）～１０日（月）は「歯と口の健康週間」です。それに先駆けて、「よく噛む」ことを意識できる「かみかみサラダ」を提供します。

★１１日（火）　入梅の献立

６月１０日（月）の入梅に合わせて「梅ごはん」「鰯の香り揚げ」を提供します。鰯は「入梅イワシ」という言葉があるように、梅雨の時期から旬を迎えます。

★２１日（金）　沖縄県郷土料理

沖縄県郷土料理の炊き込みご飯「ジュウシイ」とニガウリの炒め物「ゴーヤチャンプルー」に沖縄特産の食材で作った「もずくの味噌汁」と黒砂糖から作った「黒蜜かん」で沖縄を味わってください。

★２５日（火）　魚のチーズ包み揚げ

細長く切られたカジキ、スティックチーズを春巻きの皮で包んで揚げます。給食センターで、初めて春巻きの皮を使った手作り料理に挑戦します！

★２８日（金）　小平夏野菜カレー

６月２８日（金）は「小平夏野菜カレーの日」です。すべての市立小・中学校で小平産の野菜をたくさん使用した

今月の小平産

小平市自慢の新鮮でおいしい野菜を給食で使用しています。

なす、きゅうり、大根、小松菜、かぼちゃ、キャベツ

たまねぎ、にんにく、アスパラガス、トマト、にんじん