



# 令和6年6月分 予定献立表



Bコース(小平第一中学校、小平第三中学校、小平第六中学校、花小金井南中学校)

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

| 日・曜                            | 献立名   | 飲物   | 主な材料                      |                                 |                                  |   |                                     |                   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|--------------------------------|---|------|---------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------------|-------------------|-----------------|--------------|
|                                |   |      | 1群                        | 2群                              | 3群                               | 4群  | 5群                                  | 6群                |                 |              |
|                                |   |      | 魚・肉・卵・豆・豆製品               | 牛乳・乳製品<br>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                |                 |              |
| 24<br>月                        | 五穀ごはん<br>丸ごとわかめスープ<br>魚のチーズ包み揚げ<br>大豆もやしのサラダ<br>冷凍みかん | 牛乳   | ベーコン<br>豆腐<br>かじき         | 牛乳<br>わかめ<br>茎わかめ<br>めかぶ<br>チーズ | ほうれんそう<br>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<br>片栗粉<br>春巻きの皮<br>薄力粉<br>三温糖 | 油<br>ごま油<br>ごま    | 756             | 30.9         |
| 25<br>火                        | ツナおろしスパゲティ<br>(めん・ソース)<br>鮭のマーマレード焼き<br>夏野菜の彩りサラダ     | 牛乳   | ツナ<br>さけ<br>みそ<br>青大豆     | 牛乳                              | 万能ねぎ<br>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<br>三温糖<br>マーマレード              | 油<br>ごま油          | 782             | 44.5         |
| 26<br>水                        | ごはん<br>けんちん汁<br>ししゃもの一味焼き<br>ごま和え<br>おおかふりかけ          | 牛乳   | 豆腐<br>かつお節                | 牛乳<br>ししゃも<br>塩昆布<br>じゃこ        | にんじん<br>こまつな                     | ごぼう<br>だいこん<br>長ねぎ<br>キャベツ                      | 米<br>こんにやく<br>さといも<br>三温糖           | 油<br>ごま油<br>ごま    | 700             | 31.0         |
| 27<br>木                        | 丸パン<br>レンズ豆のスープ<br>肉じゃがコロッケ<br>(一中生徒作品)<br>なすのペパロン炒め  | コーヒル | 鶏肉<br>レンズまめ<br>豚肉<br>ベーコン | ミルク<br>コーヒ                      | にんじん<br>ブロッコリー<br>トマト            | にんにく<br>たまねぎ<br>なす<br>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<br>オリーブ油        | 758             | 30.2         |
| 28<br>金                        | 小平夏野菜カレー (ごはん・ルー)<br>カラフルソテー<br>すいか                   | 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<br>じゃがいも<br>薄力粉<br>三温糖            | 油<br>バター<br>オリーブ油 | 747             | 24.3         |
| 小平市立学校給食センター TEL 042-3345-2821 |   |      |                           |                                 |                                  |   |                                     | 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

### ★4日(火) 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。それに合わせて、「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。

### ★7日(金) 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。

### ★20日(木) 沖縄県郷土料理

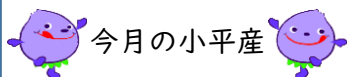
沖縄県郷土料理の炊き込みご飯「ジュウシイ」とニガウリの炒め物「ゴーヤチャンプルー」に沖縄特産の食材で作った「もずくの味噌汁」と黒砂糖から作った「黒蜜かん」で沖縄を味わってください。

### ★24日(月) 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



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

