



給食センターHP



食育メールマガジン

登録案内

令和7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						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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 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		
2月	ごはん えびと青梗菜の春雨スープ 家常豆腐 <u>中華風サラダ</u> (六中生徒作品)	牛乳	鶏肉, えび, 豚肉, 生揚げ, みそ, ちくわ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	しょうが, にんにく, もやし, しいたけ, たけのこ, キャベツ, 長ねぎ, きゅうり, だいこん	米 はるさめ 三温糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	753	33.9
3火	五穀ごはん じゃが芋の味噌汁 鯖のカレー焼き ごま和え 	牛乳	油揚げ みそ さば	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	えのきたけ, たまねぎ, しょうが, キャベツ, もやし	米 雑穀米 じゃがいも 三温糖	ごま	746	32.7
4水	きつねうどん (めん・つけ汁) とり天 かみかみサラダ 歯と口の健康週間	牛乳	油揚げ, 豚肉, 鶏肉, 大豆, するめ いか	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	長ねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	うどん, 三温糖, 薄力粉, 米粉	油 ごま油	767	38.3
5木	バターコーンピラフ スパニッシュオムレツ 小松菜ソテー	コーン ミルク 鶏肉	ベーコン 卵 鶏肉	ミルク コーヒ, 牛乳, 生クリーム	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ, とうもろこし, えだまめ, マッシュルーム, にんにく, キャベツ	米 じゃがいも 三温糖	油 バター	716	28.7
6金	ごはん 具だくさんすまし汁 ししゃも焼き 鶏の塩肉じゃが 湘南ゴールドゼリー	牛乳	生揚げ 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう, 長ねぎ, だいこん, たまねぎ, ゆず果汁	米, こんにゃく, じゃがいも, 三温糖, 片栗粉, 湘南ゴールドゼリー	油	709	28.4
9月	コッペパン ポークビーンズ 白身魚のカリカリフライ 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	セロリ, にんにく, たまねぎ, チャツネ, キャベツ, とうもろこし	コッペパン, 薄力粉, じゃがいも, 三温糖, コーンフレーク	油 バター	803	38.6
10火	ごはん トッポギスープ <u>豚キムチ</u> (六中生徒作品) もやしのナムル	牛乳	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	白菜, 長ねぎ, しいたけ, たまねぎ, 白菜キムチ, もやし	米, トッポギ, 片栗粉, しらたき, 三温糖	油 ごま油 ごま	766	31.5
11水	梅ごはん 豆腐と油揚げの味噌汁 鰯の香り揚げ 青菜の辛子和え  入梅の献立	牛乳	油揚げ 豆腐 みそ いわし	牛乳	にんじん こまつな	梅, キャベツ, しめじ, 長ねぎ, しょうが, にんにく	米 薄力粉 片栗粉 三温糖	油 ごま油 ごま	760	30.2
12木	じゃこと小松菜のチャーハン オニオンスープ ポテトマカロニサラダ  冷凍パイ	牛乳	豚肉 ベーコン ハム	牛乳 じゃこ	にんじん こまつな	長ねぎ, しょうが, たまねぎ, キャベツ, マッシュルーム, きゅうり, 冷凍パイ	米 マカロニ じゃがいも 三温糖	油, ごま油, ノンエッグマヨネーズ	706	28.3
13金	ジャージャー麺 (めん・具) <u>卵とほうれん草のスープ</u> (四中生徒作品) メロン	牛乳	豚肉, 大豆, ハツみそ, 豆腐, 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, しいたけ, えのきたけ, アンデスメロン	中華めん 三温糖 片栗粉	ごま油	718	35.5
17火	<u>和風ツナスパゲティ</u> (四中生徒作品) 野菜のソテー  南瓜の開口笑	牛乳	ツナ ウインナー	牛乳	こまつな, しそ, にんじん, かぼちゃ	しょうが, にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, えだまめ, とうもろこし	スパゲティ, 三温糖, ケーキミックス粉	油 オリーブ油 ごま	713	28.1
18水	ごはん 玉ねぎと油揚げの味噌汁 シイラの照り焼き 大豆もやしのサラダ	牛乳	油揚げ みそ しいら	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ, しょうが, 大豆もやし, だいこん	米 麴 三温糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	698	33.7
19木	ごはん 群馬県郷土料理 こしね汁 チーズ入りオランダコロッケ キャベツのおかか和え	牛乳	鶏肉, 豆腐, みそ, 豚肉, かつお節	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しいたけ, ごぼう, 長ねぎ, たまねぎ, えだまめ, キャベツ	米, こんにゃく, じゃがいも, 薄力粉, パン粉	油	823	27.8
20金	プルコギ丼 (ごはん・具) わかめとビーフンのスープ 大根のごまキムチ和え	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, きゅうり, 白菜キムチ	米 ビーフン はちみつ 三温糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	751	29.6

日・曜	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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 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			
23月	ジュウシイ もずくの味噌汁 麩チャンプルー 黒蜜かん	 沖縄慰霊の日	牛乳 豚肉、鶏肉、豆腐、みそ、かつお節	昆布牛乳 もずく寒天	にんじん こまつな にら	長ねぎ、しょうが、もやし、たまねぎ、黄桃缶、パイン缶	米三温糖 麩黒砂糖	油 ごま油 ごま	766	30.6	
24火	人参シリシリトースト 五目スープ 鶏肉のレモン煮	牛乳	ツナ、卵、豆腐、鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、だいこん、きくらげ、長ねぎ、レモン果汁	食パン 片栗粉 三温糖	油 ごま油	775	38.4	
25水	ごはん 沢煮鮫 鯖のねぎ味噌焼き 青梗菜の煮浸し	 牛乳	豚肉、かまぼこ、さわら、みそ、油揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが、ごぼう、しいたけ、たけのこ、だいこん、長ねぎ、白菜	米 こんにゃく 三温糖	ごま油 ごま	714	32.5	
26木	小平夏野菜カレー（ごはん・ルー） ハムとキャベツのソテー すいか	牛乳	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	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、すいか	米 じゃがいも 薄力粉	油 バター	771	25.2	
27金	ごはん 大根のそぼろ汁 鰯の香味野菜だれ 変わりきんぴら	牛乳	豚肉 あじ さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん、長ねぎ、しょうが、ごぼう	米、さといも、片栗粉、米粉、三温糖、こんにゃく	油 ごま油	729	30.9	
30月	うず巻パン コーンスープ(六中生徒作品) 鮭のマヨネーズ焼き カチャトゥーラ(六中生徒作品)	 牛乳	ベーコン さけ 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん 赤パプリカ トマト	たまねぎ、とうもろこし、にんにく、なす、ズッキーニ	うず巻パン 片栗粉	油、ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油	698	37.5	
小平市立学校給食センター Tel 0 4 2 - 3 4 5 - 2 8 2 1									平均	744	32.0
6月の献立紹介									食塩相当量	平均3.1g	

★4日（水） 歯と口の健康週間

6月4日（水）から10日（火）は「歯と口の健康週間」です。いくつになっても自分の歯で噛んで食事し、体の健康を保つためには、歯と口の健康づくりが大切です。給食では、皆さんに「よく噛む」ことを意識して食べてもらえるよう、するめをドレッシングに使用した「かみかみサラダ」を提供します。

★11日（水） 入梅の献立

6月11日（水）は、暦の上で梅雨の季節に入ることを示す「入梅」です。これに合わせて、「梅ごはん」と「鰯の香り揚げ」を提供します。梅雨の時期に水揚げされる「入梅いわし」は、1年のうちで最も脂の乗りが良く、美味しい「まいわし」のことを指します。

★19日（木） 群馬県郷土料理

群馬県南部に位置する富岡市の名産品である「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」を使った味噌汁を提供します。この3つの食材の頭文字をとって、「こしね汁」とよばれています。

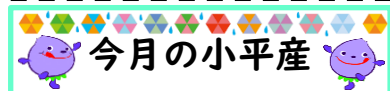
「オランダコロッケ」は、コロッケの中にチーズが入った群馬県高崎市発祥のご当地グルメです。豚肉とチーズが絡み合う風味豊かなコロッケです。

★23日（月） 沖縄慰霊の日

この日は、太平洋戦争末期の沖縄戦で亡くなった人々を追悼し、平和を祈る日です。沖縄県の郷土料理として、豚肉と和風だしを使った炊き込みごはんの「ジュウシイ」、沖縄県が全国生産量1位を誇る「もずく」を入れた味噌汁、沖縄県でよく食べられている「車麩」を使った「麩チャンプルー」を提供します。

★26日（木） 小平夏野菜カレーの日

小平市で栽培された夏野菜がたっぷりの「小平夏野菜カレー」を提供します。地元の農家さんが心を込めて作ってくださった野菜を、ぜひ味わってください。



南瓜 キャベツ きゅうり 小松菜 大根 玉ねぎ なす 人参 にんにく

※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ないので、ご注意ください。

