



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



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 (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	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
3火	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(六中生徒作品)</u>	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
4水	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 ヒール	ベーコン 卵 鶏肉	ミルク コーヒール、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
5木	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
6金	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
9月	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
10火	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
11水	ごはん トッポギスープ <u>豚キムチ(六中生徒作品)</u> 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
12木	ジャージャー麺(めん・具) <u>卵とほうれん草のスープ(四中生徒作品)</u> メロン	牛乳	豚肉、大豆、ハ丁みそ、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
13金	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
17火	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 麩 三温糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	698	33.7
18水	<u>和風ツナスパゲティ(四中生徒作品)</u> 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、ケキミックス粉	油 オリーブ油 ごま	713	28.2
19木	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
20金	ごはん 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 群馬県郷土料理	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

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	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	
24 火	ジュウシイ もずくの味噌汁 麩チャンプルー 黒蜜かん	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	
25 水	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	
26 木	ごはん 沢煮鮭 鰯のねぎ味噌焼き 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	
27 金	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	
30 月	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	
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	

6月の献立紹介

★5日(木) 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。

★10日(火) 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。

★20日(金) 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。

★24日(火) 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、豚肉と昆布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。

★25日(水) 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。

今月の小平産

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ませんので、ご注意ください。