

令和8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		
1月	人参シリシリトースト 白いんげん豆のポタージュ マセドアンソテー	牛乳	ツナ, 卵, 白いんげん豆, ベーコン	チーズ, 牛乳, 生クリーム	にんじん, こまつな	たまねぎ	無塩食パン, じゃがいも, 米粉	油, バター	725	34.8
2火	高野豆腐の炊き込みご飯 沢煮鮭 鰹のレモン醤油 パレンシアオレンジ	牛乳	青大豆, 凍り豆腐, 鶏肉, かつお	昆布, 牛乳	にんじん, こまつな	しょうが, ごぼう, たけのこ, 長ねぎ, レモン果汁, パレンシアオレンジ	米, 片栗粉, 三温糖	油, ごま	766	36.1
3水	シンガポールライス シンガポール料理 ヨントアフォー モウカザメのオニオンソース	牛乳	鶏肉, 揚げポール, ちくわ, 豆腐, さめ	牛乳	にんじん, ほうれんそう, 赤パプリカ	しょうが, にんにく, たまねぎ, もやし, キャベツ, レモン果汁, りんご	米, 三温糖, ビーフン, 片栗粉	ごま油, 油	717	34.7
4木	きつねうどん (めん・つけ汁) おかか和え 雁月 歯と口の健康週間 4日~10日	牛乳	油揚げ, 豚肉, かつお節, 卵, 豆乳, みそ	牛乳	にんじん, こまつな	長ねぎ, もやし	うどん, 三温糖, 米粉, 黒砂糖, はちみつ	ごま	714	27.1
5金	ひじきとあさりの炊き込みご飯 (三中生徒作品) 根菜汁 じゃが芋と野菜のそぼろ煮 かみかみするめ和え	牛乳	あさり, みそ, 豚肉, 油揚げ, するめいか	ひじき, 牛乳	にんじん, しそ	しょうが, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, たまねぎ, えだまめ, キャベツ, きゅうり	米, 三温糖, こんにゃく, じゃがいも, 片栗粉	油, ごま油	704	30.6
8月	プルコギ丼(ごはん・具) さつま芋と豆のかみかみ和え ナムル	牛乳	豚肉, ひよこまめ	牛乳	にんじん, ピーマン, ほうれんそう	にんにく, しょうが, たまねぎ, しめじ, もやし	米, 三温糖, 片栗粉, さつまいも	ごま油, 油, ごま	837	28.6
9火	ごはん かみかみ味噌汁 チキンの甘辛焼き (六中生徒作品) ツナ和え	牛乳	豚肉, みそ, 鶏肉, ツナ	牛乳, 茎わかめ	こまつな, にんじん	もやし, 切干大根, 長ねぎ, きゅうり, キャベツ	米, 三温糖, 片栗粉	ごま油, ごま	722	30.6
10水	じゃこごはん キャベツの味噌汁 豆あじの唐揚げ 変わり金平	牛乳	油揚げ, みそ, さつま揚げ	じゃこ, 牛乳, わかめ, 豆あじ	だいこん, にんじん, さやいんげん	キャベツ, 長ねぎ, しょうが, ごぼう	米, 片栗粉, こんにゃく, 三温糖	ごま油, ごま, 油	775	34.4
11木	和風ツナスパゲティ 海藻サラダ はちみつレモンケーキ	牛乳	ツナ	牛乳, 海藻ミックス	こまつな, にんじん	しょうが, にんにく, たまねぎ, えのきたけ, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし, レモン果汁	スパゲティ, 三温糖, ケーキミックス粉, はちみつ	油, ごま油, バター	717	28.4
12金	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, 生揚げ, いわし	牛乳	にんじん, こまつな	梅, ごぼう, だいこん, しょうが, にんにく, キャベツ	米, こんにゃく, さといも, 片栗粉, 薄力粉, 三温糖	ごま, 油, ごま油	724	27.6
15月	セルフコロッケバーガー (丸パン・コロッケ・ゆで野菜) ジュリエンヌスープ 湘南ゴールドゼリー	牛乳	鶏肉, ツナ	牛乳	にんじん, こまつな, ピーマン	たまねぎ, えのきたけ, キャベツ	丸パン, じゃがいも, 薄力粉, パン粉, 湘南ゴールドゼリー	油	732	27.0
16火	ごはん 豚汁 鯖のカレー焼き ごま和え	牛乳	豚肉, 油揚げ, みそ, さば	牛乳	にんじん, ほうれんそう, こまつな	ごぼう, えのきたけ, 白菜, 長ねぎ, しょうが, たまねぎ, もやし	米, こんにゃく, さといも, 三温糖	油, ごま	756	34.1
17水	高菜チャーハン ごまキムチ汁 フルーツ白玉	牛乳	豚肉, 豆腐, みそ	じゃこ, 牛乳	にんじん, たかな漬, ほうれんそう	長ねぎ, しょうが, ごぼう, だいこん, えのきたけ, 白菜キムチ, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	米, 白玉団子	ごま油, 油, ごま	753	30.3


日・曜	献立名	飲食物	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		
18 木	小平糰うどん(めん・つけ汁) 白身魚の天ぷら 小平市郷土料理 糰うどんの糧(ゆで野菜)	牛乳	豚肉, 油揚げ, きす	牛乳, 昆布	にんじん, こまつな	ごぼう, 長ねぎ, えのきたけ, しいたけ, だいこん	うどん, 薄力粉, 上新粉	油	752	32.2
19 金	キャロットピラフ ラタトゥイユ チーズスパニッシュオムレツ 	コーミルック	豚肉, 鶏肉, 卵	ミルクコーヒー, 牛乳, 生クリーム, チーズ	にんじん, だいこん葉, かぼちゃ, 赤パプリカ, トマト, ほうれんそう	とうもろこし, にんにく, たまねぎ, なす, ズッキーニ	米, じゃがいも	油	722	30.8
22 月	ごはん 塩肉じゃが きびなごのかりんと揚げ 大根ときゅうりのピリ辛和え	牛乳	豚肉	牛乳, きびなご	にんじん, さやいんげん	たまねぎ, しょうが, だいこん, きゅうり	米, じゃがいも, こんにゃく, 三温糖, 片栗粉, 黒砂糖	油, ごま, ごま油	769	29.1
23 火	セサミトースト ミネストローネ 変わりサモサ	牛乳	ベーコン, ひよこまめ, ツナ	牛乳	にんじん, トマト, だいこん葉	にんにく, セロリー, たまねぎ, キャベツ	無塩食パン, 三温糖, じゃがいも, 薄力粉, ぎょうざの皮	バター, ごま, 油	753	27.1
24 水	ジュウシイ もずくの味噌汁 麩チャンプルー 冷凍パイন  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	にんじん, こまつな, なら	長ねぎ, しょうが, もやし, たまねぎ, 冷凍パイン	米, 三温糖, 麩	ごま油, ごま, 油	670	29.3
25 木	ごはん 家常豆腐 竹輪の中華サラダ 人参の開口笑	牛乳	豚肉, 生揚げ, みそ, ちくわ	牛乳	にんじん, にんじんペースト	しょうが, しいたけ, たけのこ, キャベツ, 長ねぎ, きゅうり, もやし	米, 三温糖, 片栗粉, ケーキミックス粉	油, ごま油, ごま	831	30.3
26 金	小平夏野菜カレー(ごはん・ルー) ハムとキャベツのソテー  小平夏野菜カレーの日 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	750	24.8
29 月	五穀ごはん 利休汁 めばるのねぎ塩焼き  おひたし	牛乳	みそ, メバル	牛乳	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ	米, 雑穀米, じゃがいも, こんにゃく, 三温糖	ごま, ごま油	669	29.1
30 火	ジャージャー麺(めん・具) 卵と青梗菜のスープ  メロン	牛乳	豚肉, 大豆, ハ丁みそ, 鶏肉, 卵	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	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, 油	748	37.2
								平均	741	30.6
								食塩相当量	2.8g	

※都合により献立内容が変更になる場合があります。小平市立学校給食センター Tel042-345-2821

※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(木)～10日(水) 歯と口の健康週間

「歯と口の健康週間」に合わせて、噛み応えのある料理を取り入れました。かみかみするめ和え、豆あじの唐揚げなどを提供します。該当メニューには「歯」のマーク  をつけているのでチェックしてみてください。またこの期間に二つの生徒作品も提供します。

★18日(木) 小平市郷土料理

6月は食育月間ということで小平市の郷土料理「小平糰うどん」を提供します。つけ汁は、鰹節と昆布で取った出汁に油揚げやきのこが入った濃いめの醤油味の汁です。「糧」と呼ばれるゆで野菜を添えます。

★26日(金) 小平夏野菜カレーの日

毎年小平市で行っている「小平夏野菜カレーの日」は小中学校統一で小平産夏野菜をたくさん入れたカレーを作ります。なす、トマト、南瓜など小平産の夏野菜がたっぷり入っています。地場野菜を味わってくださいね。

今月の
小平産

じゃが芋 南瓜 キャベツ きゅうり 小松菜 ズッキーニ トマト 玉ねぎ なす 人参 にんにく