



令和8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 | | |
| 1月 | 高野豆腐の炊き込みご飯 沢煮焼 鰹のレモン醤油 バレンシアオレンジ | 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, バレンシアオレンジ | 米, 片栗粉, 三温糖 | 油, ごま | 766 | 36.1 |
| 2火 | 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 |
| 3水 | きつねうどん (めん・つけ汁) おかか和え 雁月 | 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 |
| 4木 | シンガポールライス シंगा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 歯と口の健康週間 4日~10日 | 牛乳 | 鶏肉, 揚げボール, 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 |
| 5金 | 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 |
| 8月 | 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 |
| 9火 | じゃごごはん 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 | だいこん葉, 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 |
| 10水 | 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, 荳わかめ | 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 |
| 11木 | 梅ごはん のっぺい汁 鯛の香り揚げ 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 |
| 12金 | 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 |
| 15月 | 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 |
| 16火 | セルフコロケパーガー (丸パン・コロケ・ゆで野菜) ジュリエンスープ 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 |
| 17水 | 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 糰うどんの糰 (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 |


| 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 | | |
| 18 木 | 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 |
| 19 金 | 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 |
| 22 月 | 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 ヒー | 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 |
| 23 火 | ジュウシイ もずくの味噌汁 麩チャンプルー 冷凍パイ | 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, にら | 長ねぎ, しょうが, もやし, たまねぎ, 冷凍パイ | 米, 三温糖, 麩 | ごま油, ごま, 油 | 670 | 29.3 |
| 24 水 | 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, ぎょうぎの皮 | バター, ごま, 油 | 753 | 27.1 |
| 25 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 | 750 | 24.8 |
| 26 金 | 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 |
| 29 月 | 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, 八丁みそ, 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 |
| 30 火 | 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 |
| | | | | | | | | 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。

★17日(水) 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「小平糴うどん」を提供します。つけ汁は、鯉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。「糴」と呼ばれるゆで野菜を添えます。

★25日(木) 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