



# 6月 給食献立予定表

令和5年度

鷹南学園三鷹市立第五中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質		
1木	きつねうどん	○	魚と芋と大豆の揚げ煮 こんにやくサラダ (減塩和風ドレッシング)	豚肉 油揚げ さめ 大豆	牛乳 砂糖 うどん でんぶん じゃがいも こんにやく	にんじん ごまつな ねぎ 生姜 キャベツ もやし コーン きゅうり	750 kcal 33.9 g		
2金	レタスチャーハン	○	シーホー豆腐 りんごゼリーポンチ	焼き豚 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 寒天	七分つき米 麦 砂糖 でんぶん ごま油 油 にんじん トマト缶 ピーマン	748 kcal 29.3 g		
3土	カレーライス	○	じゃこ入り海藻サラダ (かんきつドレッシング)	豚肉	牛乳 チーズ りめんじゃこ 海藻	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 バター にんじん	781 kcal 27.5 g		
5月	振替休業日								
6火	ガバオライス	○	蒸し卵 フォーのスープ	鶏肉 たまご	牛乳	七分つき米 麦 砂糖 フォー 油 にんじん 赤ピーマン ピー マン	763 kcal 31.8 g		
7水	夏季考査								
8木	夏季考査								
9金	夏季考査								
12月	梅菜飯	○	いわしの簡煮 キャベツの浅漬け いももち汁	いわし 鶏肉	牛乳	七分つき米 麦 砂糖 しらたき いもち	ごま油 油 だいこん葉 にんじん ごまつな	乾燥カリカリ梅 生姜 にんにく キャベツ きゅうり ごぼう しめじ ねぎ	750 kcal 27.9 g
13火	シグナルスバゲティ	○	白いんげん豆のササ風 カリカリサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	鶏肉 ベーコン 豚肉 白いんげん豆	牛乳 サラダチー ズ	スバゲティ 春 巻きの皮 小麦粉 じゃがいも	油 バター にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく 玉葱 椎茸 えのきたけ 黄ピーマン キャ ベツ きゅうり コーン	745 kcal 27.5 g
14水	海鮮中華丼	○	ワンタンスープ メロン	豚肉 鶏肉 いか えび ほたて うずら卵	牛乳	七分つき米 麦 でんぶん ワンタンの皮	油 ごま油 にんじん チンゲンツァイ にら	生姜 にんにく 椎茸 たけのこ 玉葱 ねぎ はくさい きくらげ もやし メロン	748 kcal 34.7 g
15木	ポークジンジャー.Toast	○	かぼちゃのシチュー カラフルサラダ (減塩和風ドレッシング)	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	無塩パン 砂糖 でんぶん 小麦粉 緑豆はるさめ	油 バター ピーマン かぼちゃ 赤ピーマン	生姜 玉葱 きゅうり 黄ピーマン キャベツ	747 kcal 32.4 g
16金	古代米ご飯	○	にぎすのから揚げ もやしとわかめのごま醤油 厚揚げのカレー煮	にぎす 豚肉 生 揚げ	牛乳 生わかめ	七分つき米 麦 あわ きび 砂糖 赤米 でんぶん じゃがいも	ごま油 白いりごま 油 ごまつな にんじん さいやいんげん	もやし 玉葱	751 kcal 33.8 g
19月	玄米ご飯	○	鶏肉と卵のさっぱり煮 ズッキーニの炒め物 豚汁 さくらんぼ	鶏手羽元 卵 けずり 豚肉 木 綿豆腐	牛乳	七分つき米 麦 玄米 砂糖 黒こんにやく じゃがいも	ごま油 油 にんじん	生姜 にんにく ズッキーニ コーン ごぼう だいこん ねぎ さくらんぼ	747 kcal 33.5 g
20火	テンジャオロース焼きそば	○	青のり豆ポテト ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 あおのり ヨーグルト	中華めん 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 ごま油 にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たけのこ 玉葱 エリンギ もやし	749 kcal 35.1 g
21水	たごご飯	○	さばの文化干し 即席漬け(しそ) 夏のっぺい汁	油揚げ たご さ ば文化干し 鶏肉 生揚げ	牛乳	七分つき米 麦 でんぶん	にんじん さいやいんげん し そ葉 菜ねぎ	生姜 椎茸 キャベツ きゅうり とうがん なす	747 kcal 38.4 g
22木	ガーリックバターフランス	○	ポークビーンズ 10品目のサラダ (香りごまドレッシング) 冷凍みかん	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 生クリーム 芽ひじき	パン じゃがいも 砂糖	バター 油 にんじん さいやいんげん 赤 ピーマン	にんにく 玉葱 セロリー ごぼう れんこん きゅうり切干 しだいこん キャベツ コーン えだ まめ 冷凍みかん	746 kcal 29.7 g
23金	シシユージー E組多摩特研球技大会	○	揚げ出し豆腐のあんかけ もずくと冬瓜のスープ	ベーコン 豚肉 押し豆腐 鶏肉	牛乳 刻み昆布 もずく	七分つき米 麦 砂糖 でんぶん 上新粉	ごま油 白いりごま 油 にんじん さいやいんげん ピーマン	生姜 玉葱 たけのこ 椎茸 えのきたけ とうがん	766 kcal 27.9 g
26月	ご飯	○	ししゃもの唐揚げ 小松菜のナムル 韓国風肉じゃが煮	豚肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	七分つき米 麦 でんぶん 砂糖 しらたき じゃがいも	ごま油 油 白いりごま ごまつな にんじん 赤ピーマン	もやし にんにく 生姜 玉葱 ねぎ	749 kcal 31.2 g
27火	胚芽パン マーメレード	○	太刀魚のバジル焼き ラタトゥイユ ポトフ	たちうお ベーコン 豚肉	牛乳	パン 砂糖 じゃ がいも	オリーブ油 油 トマト ピーマン 赤ピーマン にんじん かぶ菜	にんにく 玉葱 なす ズッキーニ 黄ピーマン セロリー かぶ キャベツ	753 kcal 33.3 g
28水	麦ご飯 じゃこふりかけ	○	親子蒸し 田舎汁	鶏肉 ちくわ 卵 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	七分つき米 麦 砂糖 黒こんにやく じゃがいも	白いりごま 油 にんじん さいやいんげん	玉葱 椎茸 ごぼう だいこん ねぎ	749 kcal 37.5 g
29木	パン	○	魚のステーキソースかけ コーンポテト アルファベットスープ	シルバー ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	パン でんぶん 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 バター にんじん トマト さいやいんげん	玉葱 コーン にんにく セロリー エリンギ キャベツ	748 kcal 33.2 g
30金	夏越ご飯 (夏野菜のかき揚げ丼)	○	かきたま汁 ブラム	かまぼこ 鶏肉 木綿豆腐 卵	牛乳	七分つき米 麦 あわ きび 赤米 黒米 小麦粉 で んぶん	油 にんじん かぼちゃ ごまつな	玉葱 にがうり たけのこ ね ぎ ブラム	748 kcal 27.1 g

※都合により、献立を変更する場合があります。 ※サラダはすべて加熱してあります。



## 【市内産野菜について】

今月は、玉葱・小松菜・キャベツ・  
にんにく・きゅうり・じゃがいも・  
ズッキーニ・なす・葉ねぎ・トマト  
を使用する予定です。



## ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、  
日本学校歯科医学会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく  
食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈  
夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけ  
ましょう。



は た  
歯によい食べもの