

6月 給食献立予定表

令和7年度

日	曜	飲み物	献立名	材料						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考欄	
				主に体の組織をつくる		からだの調子を整える		主にエネルギーになる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	牛乳	麦ご飯 魚の辛子醤油がけ 小松菜ときゅうりの昆布漬け さつま汁	青ヒラス粉がつつお 鶏肉 豆腐	牛乳 刻み昆布	小松菜 人参 葉葱	生姜 葱 胡瓜 もやし 牛蒡 大根	米 大麦 澱粉 三温糖 さつま芋	油	768	31.1	◎三鷹産野菜◎ 胡瓜・小松菜 人参・葉葱・茄子 にんにく・キャベツ ズッキーニ・トマト じゃが芋・ピーマン 枝豆・玉葱 を使用予定です！	
3	火	牛乳	高野豆腐のそぼろ丼 具沢山味噌汁 メロン	鶏肉 刻み大豆 凍り豆腐	牛乳 わかめ	人参	生姜 玉葱 椎茸 牛蒡 大根 葱 メロン	米 大麦 三温糖 じゃが芋 黒こんにゃく	油	747	30.4		
4	水	牛乳	いかと青じその和風スパゲティ いもいもドーナツ 茎わかめサラダ じゃこドレッシング	鶏肉 ベーコン いか	牛乳 細切り茎わかめ ちりめんじゃこ	人参 しそ葉	にんにく 玉葱 しめじ えのきたけ ホールコーン キャベツ 胡瓜	スパゲッティ さつま芋 澱粉 三温糖	油 オリーブ油	749	27.7	◎今月の果物◎ メロン 小玉すいか 冷凍みかん さくらんぼ を使用予定です！	
5	木	牛乳	麦ご飯 ケランマリ 野菜の香味漬け 韓国風肉じゃが煮	豚肉 卵 生揚げ	牛乳	人参 葉葱	にんにく 玉葱 生姜 葱 大根 胡瓜	米 大麦 三温糖 じゃが芋 白滝	ごま油 油 白いり胡麻	774	32.2		
6	金	牛乳	セルフのフィッシュカツバーガー コーンと豆の米粉スープ	メバル 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	人参	生姜 キャベツ 玉葱 クリームコーン ホールコーン	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 三温糖 米粉	油 豆乳バター	751	35.1	【5日】ケランマリ 韓国語でケラン(卵) マリ(巻く)という意 味で韓国料理における 卵焼きのことを指し ます。韓国の卵焼き きは、細かく切った 野菜をたくさん使いま す！	
9	月	牛乳	ガパオライス 蒸し卵 フォーのスープ	鶏肉 卵	牛乳	人参 赤ピーマン ピーマン	玉葱 筍 エリンギ バジル にんにく 生姜 もやし 白菜 葱	米 大麦 三温糖 フォー	油	750	32.1		
10	火	牛乳	きんぴらトースト チキンビーンズ 寒天サラダ ツナドレッシング	豚肉 ツナ ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 ピザチーズ 糸寒天	人参 さやいんげん トマト	牛蒡 蓮根 玉葱 セロリー もやし 胡瓜	牛蒡 蓮根 玉葱 セロリー もやし 胡瓜	油 豆乳バター	755	37.0		
11	水	牛乳	梅菜飯 いわしの蒲焼き 青菜のおかか和え 雷汁	いわし 糸けすり 豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳	乾燥大根葉 小松菜 人参	乾燥カリカリ梅 白菜 えのきたけ 大根 椎茸 葱	乾燥カリカリ梅 白菜 えのきたけ 大根 椎茸 葱	ごま油	747	32.4		
12	木	牛乳	玄米ご飯 ししゃもの葱ソース ごま酢和え 肉豆腐	竹輪 豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも	人参	葱 胡瓜 もやし 玉葱	葱 胡瓜 もやし 玉葱	油 ごま油 白すり胡麻 白いり胡麻	749	33.6		
13	金	牛乳	味噌つけ麺 ポテトいか揚げ 大根の中華漬け	鶏肉 いか	牛乳 青のり	人参 にら	にんにく 生姜 玉葱 ホールコーン もやし 葱 大根	にんにく 生姜 玉葱 ホールコーン もやし 葱 大根	油 ごま油 豆乳バター	749	27.2		
16	月	牛乳	ごぎつねご飯 魚の七味焼き ズッキーニの炒め物 かきたま汁	鶏肉 油揚げ ミナミカゴカマス 糸けすり 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜 葱 白菜 ズッキーニ ホールコーン にんにく えのきたけ	米 大麦 三温糖 澱粉	油 ごま油	755	39.0	【20日】夏至 一般的には、「1年 で最も昼の時間が長 い日」と言われてい ます。関西では、福 の椀が鯉の足のご うに強く深く広く大 地に根付いてほしいと 願い、鯉を食べま す。福井県大野市で は、江戸時代、農作 業の疲労回復と益地 特有の蒸し暑い夏を 乗り切るために、大 野藩主が焼き鯖を奨 励したことからは「半 夏生さば」と呼んで 鯖の丸焼きを食べる そうです。給食で は、たこご飯と魚 (鯖)のごまだれ焼 きを提供します。	
17	火	牛乳	シナモンロールトースト ポテトポターージュ わかめサラダ イタリアンドレッシング	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム わかめ	人参 赤ピーマン	にんにく 玉葱 クリームコーン キャベツ 胡瓜	ショートニングパン グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 三温糖	バター 油 オリーブ油	748	27.0		
18	水	牛乳	チンジャオロース焼きそば 大豆とツナの揚げ餃子 きゅうりの中華漬け メロン	豚肉 刻み大豆 ツナ	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 生姜 筍 玉葱 エリンギ もやし キャベツ 葱 胡瓜 メロン	蒸し中華麺 三温糖 澱粉 餃子の皮 小麦粉	油 ごま油	750	31.2		
19	木	牛乳	鶏ごぼうピラフ 青菜のキッシュ ポトフ さくらんぼ	鶏肉 ベーコン 卵 豆乳 豆腐クリーム 豚肉	牛乳	人参 ピーマン 小松菜 さやいんげん	牛蒡 生姜 ホールコーン 玉葱 セロリー 無 キャベツ さくらんぼ	米 大麦 シエルマカロニ じゃが芋	油 豆乳バター	790	32.5		
20	金	牛乳	たこご飯 魚のごまだれ焼き 枝豆 夏のっぺい汁	油揚げ 鰯 鱈 鶏肉 生揚げ	牛乳	人参 葉葱 さやいんげん	生姜 椎茸 にんにく 葱 枝豆 冬瓜 茄子	米 大麦 三温糖 澱粉	油 ごま油 白ねり胡麻	752	39.9		
23	月		定期考査										※6月20日は E組バスケット ボール大会のため、E組の給食 はありません。
24	火		定期考査										
25	水		定期考査										【30日】 夏越の祓 一年の前半を無事に 過ごせたことに感謝 し、6月の最終日に 半年間の厄落としと し、残りの半年も清 らかな気持ちで過 せるように願う行事 です。神社では、茅 (ちがや)という植 物を束ねて大きな輪 にした茅の輪を作り 、これをくぐるこ とで病氣や災いから のがれられると信じ ています。給食で は、茅の輪に見立て てか揚げを提供し ます。
26	木	牛乳	わかめご飯 小魚の天ぷら 煮浸し 厚揚げの五目煮	にぎす 油揚げ 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	キャベツ 生姜 筍 椎茸 白菜	米 大麦 小麦粉 三温糖 澱粉	油	756	34.4		
27	金	飲料 乳飲料	夏野菜のドライカレー ポテトサラダ 小玉すいか	豚肉 豚しゃぶ 蒸し大豆 ソフトチキン	乳酸菌飲料	人参 トマト ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 茄子 ズッキーニ ホールコーン 胡瓜 小玉すいか	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 三温糖	油 オリーブ油	751	27.5		
30	月	牛乳	夏越ご飯 キャベツの豚汁 冷凍みかん	いか 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 南瓜 豆苗	玉葱 スズッキーニ にがり キャベツ 葱 冷凍みかん	米 大麦 小麦粉 三温糖 水飴	油	790	27.7		

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。