

6月 給食献立予定表

令和8年度

日	曜	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			
1	月	牛乳 ピラフ スペインオムレツ パンネのトマトソース 大根とベーコンのクリームスープ	鶏肉 ハム 卵 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 ビーマン トマト 大根菜	玉葱 ホールコーン ズッキーニ にんにく 大根	米 大麦 じゃが芋 ペンネ コーンスターチ	油 豆乳バター オリーブ油	760	30.4	◎三鷹産野菜 ▽JA東京むさし 玉葱 じゃが芋 ズッキーニ 人参 にんにく 胡瓜 キャベツ 小松菜 葉葱 ビーマン 茄子 蜂蜜
2	火	牛乳 チンジャオロース焼きそば ポテトいか揚げ 野菜の香味漬け	豚肉 いか	牛乳 青のり	人参 ビーマン	にんにく 生姜 筍 玉葱 エリンギ もやし 葱 大根 胡瓜	中華麺 三温糖 澱粉 じゃが芋	油 ごま油	758	29.3	
3	水	牛乳 麦ご飯 魚の西京焼き 青じそ風味の即席漬け 冬瓜と野菜の煮物	鯖 鶏肉 生揚げ	牛乳	しそ菜 人参 小松菜	キャベツ 胡瓜 生姜 椎茸 冬瓜 白菜	米 大麦 三温糖 澱粉	油 ごま油	747	36.8	▽指田ファーム トマト を使用予定です。
4	木	牛乳 ガーリックトースト チキンピーンズ かみかみサラダ じゃこドレッシング	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃ こ	パセリ 人参 トマト	にんにく 玉葱 セロリー スズッキーニ もやし 牛蒡 蓮根 切干大根 胡瓜	食パン じゃが芋 三温糖	油 オリーブ油	749	33.6	◎今月の果物 メロン 小玉すいか さくらんぼ 冷凍みかん を使用予定です。
5	金	牛乳 ピピンパ トゥック メロン	豚肉 豚レバー 卵	牛乳	ほうれん草 人参 青梗菜	にんにく 生姜 大豆も やし スズッキーニ 椎茸 白菜 葱 メロン	米 大麦 三温糖 トック	油 ごま油	755	30.4	
8	月	牛乳 菜飯 ししゃもの和風ドレッシング ズッキーニの炒め物 厚揚げの五目煮	豚肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	大根菜 人参 小松菜	玉葱 スズッキーニ ホールコーン にんにく 生姜 筍 椎茸 白菜	米 大麦 三温糖 澱粉	油 ごま油	751	33.7	【1日】牛乳の日 6月1日は、「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のこについて、理解を深める機会にしましょう！牛乳は、カルシウムをしっかりと摂取するために毎日提供されています。カルシウムは、骨や歯をつくるさいりょうになり、その他にも筋肉を動かしたり、血を止めたりする大事な働きをしています。
9	火	牛乳 野菜カレーうどん 魚と芋と大豆の揚げ煮 ぶどうゼリーポンチ	豚肉 油揚げ 鰯 大豆	牛乳 寒天	人参 小松菜	牛蒡 玉葱 白菜 葱 生姜 ナタデココ パイ	うどん 澱粉 じゃが芋 三温糖	油	776	31.0	
10	水	牛乳 キャロットライス タジン (チュニジアのキッシュ) バジルポテト エルテンスープ (オランダの豆のスープ)	ベーコン 卵 鶏肉 豆乳 白いんげん 豆	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草 小松菜	玉葱 にんにく エリンギ	米 大麦 マカロニ じゃが芋 さつま芋 コーンス ターチ	油 オリーブ油	779	31.1	
11	木	牛乳 梅ご飯 鰯の蒲焼き 小松菜のおかか和え 塩豚汁	鰯 粉かつお 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 小松菜 葉葱	梅 もやし 牛蒡 玉葱	米 大麦 澱粉 三温糖 水飴 こんにやく じゃが芋	油	748	29.8	
12	金	牛乳 胚芽パン りんごジャム 魚のコーン焼き ラタトゥイユ アイリッシュシチュー	メバル ベーコン 豚肉	牛乳	パセリ トマト 赤ビーマン ビーマン 人参	りんごジャム クリームコーン 玉葱 にんにく 茄子 ズッキーニ 黄ビーマン セロリー エリンギ	胚芽パン パン粉 三温糖 じゃが芋	油 オリーブ油	750	36.7	【4日~10日】 歯と口の健康週間 食事をゆっくり噛んで 味わって食べていま すか？よく噛むこと は、食べ物本来の味 がわかっておいしく 感じられるだけでなく 、虫歯や肥満を防ぐ ことにつながる等、 健康づくりの第一 歩です。
15	月	牛乳 夏野菜のカレーライス きびなごサラダ 玉葱ドレッシング 小玉すいか	豚肉 豆乳	牛乳 きびなご	人参 トマト ビーマン	にんにく 生姜 玉葱 茄子 スズッキーニ もやし キャベツ 胡瓜 ホールコーン 小玉す いか	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 澱粉 三温糖	油 豆乳バター	787	29.1	
19	金	牛乳 きびご飯 魚の照り焼き 荳わかめとさつま揚げの炒め物 さつま汁 さくらんぼ	鯖 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 荳わかめ	人参	生姜 もやし 牛蒡 大根 えのきた け 葱 さくらんぼ	米 大麦 きび 三温糖 さつま芋	油 炒り胡麻 ごま油	747	33.1	
22	月	牛乳 たご飯 鶏肉の香味揚げ キャベツの浅漬け 夏のっぺい汁	油揚げ 鰯 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 葉葱	生姜 椎茸 枝豆 玉葱 キャベツ 胡瓜 冬瓜 茄子	米 大麦 澱粉 三温糖	ごま油	749	38.0	【10日】 Wカップ献立 【11日】入梅 【19日】食育の日 和食に欠かせない 7つの食材の頭文字 「まこわやさしい」 と桜桃忌 (太宰治を 偲ぶ日) です。 【22日】夏至献立 【23日】沖縄慰霊 【30日】夏越の祓
23	火	牛乳 シシジューシー 厚揚げの肉味噌かけ もやしとにらの炒め物 もずくと大根のスープ	ベーコン 豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳 刻み昆布 もずく	人参 さやいんげん にら	生姜 葱 もやし ホールコーン えのきたけ 大根	米 大麦 三温糖 澱粉	ごま油 油 炒り胡麻	757	33.7	
24	水	牛乳 ガパオライス 蒸し卵 フォーのスープ	豚肉 豚レバー 卵 鶏肉	牛乳	人参 赤ビーマン ビーマン	玉葱 筍 葱 エリンギ にんにく 生姜 もやし 白菜	米 大麦 三温糖 フォー	油	775	33.5	季節の行事に沿った 献立を提供します。
25	木	牛乳 手作りメロンパン ポテトポタージュ キャベツのサラダ ツナドレッシング	鶏肉 ポンレスハ ム 豆乳クリーム ツ ナ	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉葱 クリームコーン キャベツ もやし 胡瓜	丸パン 上白糖 ホットケーキミックス粉 グラニュー糖 三温糖 じゃが芋 小麦粉	豆乳バター 油	799	27.9	
26	金	牛乳 スバグッティミートソース 小松菜蒸しパン ひよこ豆のサラダ 洋食屋さんのドレッシング	鶏肉 豚肉 大豆 豆乳クリ ーム ひよこ豆	乳酸菌飲料	人参 トマト 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 エリンギ 胡瓜 ホールコーン 玉葱	スバグッティ 小麦粉 上白糖 さつま芋 三温糖	オリーブ油 油 豆乳バター	765	31.1	※19日(金)は、バ スケケット大会の ためE組は給食あり ません。
29	月	牛乳 わかめご飯 魚のはちみそ焼き もやしと胡瓜のお浸し 塩麩肉じゃが	鰯 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	もやし 胡瓜 ホールコーン 玉葱	米 大麦 蜂蜜 水飴 三温糖 白濁 じゃが芋	油	747	33.3	※24日(水)~26 日(金)は、職場体 験のため2年生は給食 はありません。
30	火	牛乳 夏越ご飯 つずら卵のすまし汁 冷凍みかん	いか 鶏肉 うすら卵	牛乳	人参 南瓜 小松菜	玉葱 スズッキーニ えのきたけ 白菜 葱 冷凍みかん	米 大麦 小麦粉 三温糖 水飴	油	791	27.3	

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。