

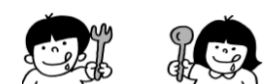





6月の予定献立表(Aブロック)

令和8(2026)年度

日曜	の み の	給食回数 22回 給食目標 歯と口の健康について考えよう			こんだてメモ	
		こんだて	ざいりょうのはたらき			
			ちからやねつに なるもと(き)	ちやくに なるもと(あか)		からだのちようしを ととのえるもと(みどり)
1月	ウインナーとコーンのピラフ しろみざかなのプロバンスふう オニオンスープ	こめ あぶら でんぱん さとう	ウインナー ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	とうもろこし たまねぎ にんにく セロリー トマト パセリ	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>今月の立川産 キャベツ・こまつな ブロッコリー・たまねぎ</p> </div> <p>注目!ベジタブル ~野菜をばくばく食べよう~ ベジばくDAY~</p>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>今月は『きゅうり』 くわしくは裏面をご覧ください。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>としよ</p> <p>今月は、「そらからぼふ〜ん」という 絵本から「ホットケーキ」が登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">夏至</p> <p>夏至(げし)は、1年で最も昼が長く、 この日から本格的な夏が始まると いわれています。2026年の夏至は、 6月21日です。 夏至にちなんだ食べ物のひとつに、 たこがあります。田植えが始まるこの 時期に、稲の根がたこの足のよう に強く、深く、広く根付き豊作になる ようにとの願いがこめられています。 給食では、「たこめし」で 登場します。</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">おもいやりスプーン</p> <p>はしだけでは食べにくい献立の時は、 1年生のみスプーンかフォークが つきます。 (1学期のみ)</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><Instagram:> みんなのくるりんキッチン)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・毎日の給食 ・調理場での調理の様子 などを紹介しています。 <p style="font-size: small;">©TACHIKAWA, GAKKOKUYUUSHOKU</p> </div>	
2火	キャベツとしらすのペペロンチーノ とりにくのレモンやき しろいんげんまめとじゃがいものミルクスープ	スパゲッティ あぶら じゃがいも パター	しらすほし ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	キャベツ にんにく レモン パセリ にんじん たまねぎ とうもろこし		
3水	ホイコーローどん はるさめスープ ももゼリー	こめ あぶら さとう でんぱん はるさめ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく もやし こまつな		
4木	ごはん いかのごまあげ きゅうりとハムのピリからあえ にくじゃが	こめ こむぎこ ごま あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いか ハム ぶたにく	にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しいたけ		
5金	ごはん しらすとこまつなのたまごやき れんこんとこんにゃくのいためもの とんじり	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご しらすほし ぶたにく とうふ みそ	こまつな れんこん えだまめ にんじん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ		
8月	ごはん さけとごぼうのあげに しらたまだんごじる	こめ でんぱん あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ	ごぼう しょうが こまつな にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こんにゃく しいたけ		
9火	ひじきごはん めひかりのからあげ(2ほん) とうふのうまに	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ひじき とりにく ぎゅうにゅう めひかり とうふ ぶたにく	にんじん さやいんげん はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ しょうが		
10水	りんごパン ラザニア ごろごろやさいのスープに	りんごパン マカロニ あぶら こむぎこ パター さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	マッシュルーム たまねぎ トマト ブロッコリー にんじん さやいんげん		
11木	こまつなとなまあげのあまからどん わかめスープ	こめ さとう ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	こまつな たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし にんじん		
12金	カレーうどん ちくわとさつまいもてんがら あじさいミックスゼリー	うどん あぶら さとう でんぱん さつまいも こむぎこ ぶどうゼリー サイダーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおりの	たまねぎ にんじん ねぎ ようなし		
15月	ぶたキムチごはん はるまき うましおキャベツスープ	こめ ごまあぶら あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう はるまき とりにく	キムチ たら にんじん にんにく キャベツ しめじ もやし		
16火	ホットケーキ いちごジャム トマトポトフ こんさいのサラダ	ホットケーキミックス バター さとう あぶら いちごジャム じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ウインナー	トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリー きゅうり ごぼう だいこん れんこん		
17水	かななしょうざどん ちゃんぽんスープ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ とうにゅう	にんにく しょうが キャベツ たら にんじん もやし たまねぎ とうもろこし		
18木	フレンチトースト メルルーサのマスタードソースがけ とろとろまめスープ	バケット さとう パター でんぱん あぶら じゃがいも	たまご ぎゅうにゅう メルルーサ いんげんまめ ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリー		
19金	たこめし あじのおおりのフライ とうがんとたまごのスープ	こめ あぶら こむぎこ パンこ でんぱん	たこ ぎゅうにゅう あじ あおりの たまご	ごぼう にんじん しょうが とうがん ねぎ こねぎ		
22月	ミルクパン きんとさまめのポークシチュー きゅうりとだいこんのココロサラダ	ミルクパン じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト だいこん とうもろこし きゅうり		
23火	やきそば とうふのちゅうかスープ サーターアンダギー	ちゅうかめん あぶら さとう ホットケーキミックス	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	キャベツ もやし にんじん はくさい えのきたけ こねぎ		
24水	さんしよくごはん ピリからきゅうり チンゲンサイのとうにゅうみそしる	こめ さとう あぶら ごまあぶら	とりにく たまご ぎゅうにゅう ちくわ とうふ とうにゅう みそ	えだまめ しいたけ しょうが きゅうり チンゲンサイ もやし しめじ		
25木	ごはん なまあげとキャベツのみそいため かきたまじる メロン	こめ あぶら さとう でんぱん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ たまご かまぼこ	にんじん キャベツ さやいんげん しょうが こまつな ねぎ えのきたけ メロン		
26金	ごはん とりにくのなんばんづけ ピーマンのいためナムル じゃがいもとズッキーニのみそしる	こめ でんぱん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かつおぶし あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しょうが もやし ピーマン とうもろこし ズッキーニ		
29月	ごはん いわしのかばやき いんげんともやしのごまいため とうふとわかめのみそしる	こめ でんぱん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ みそ	さやいんげん もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ		
30火	ぶたにくとトマトのカレーライス とうがんのさつぱりサラダ	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト とうがん きゅうり とうもろこし		

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
*今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
右の二次元コードからアクセスしてください。



基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	601kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>



6月の予定献立表(Bブロック)

令和8(2026)年度

日曜	の み の	給食回数 22回			給食目標			こんだてメモ
		こんだて			歯と口の健康について考えよう			
		ざいりょうのはたらき						
		ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)				
1月	キャバツとしらすのペペロンチーノ とりにくのレモンやき しろいんげんまめとじゃがいものミルクスープ	スパゲッティ あぶら じゃがいも パター	しらすぼし ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	キャバツ にんにく レモン パセリ にんじん たまねぎ とうもろこし	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 今月の立川産 キャバツ・こまつな ブロッコリー・たまねぎ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 注目! ベジタル ~野菜をばば(食べよう) ベジタルDAY~ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 今月は『きゅうり』 <わしくは裏面をご覧ください。> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="text-align: center;">としよ</div> <p>今月は、「そらからぼふ〜ん」という 絵本から「ホットケーキ」が登場します。 <わしくは裏面をご覧ください。></p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="text-align: center;">夏至</div> <p>夏至(げし)は、1年で最も昼が長く、 この日から本格的な夏が始まると いわれています。2026年の夏至は、 6月21日です。 夏至にちなんだ食べ物のひとつに、 たこがあります。田植えが始まるこの 時期に、稲の根がたこの足のよう に強く、深く、広く根付き豊作になる ようにとの願いがこめられています。 給食では、「たこめし」で 登場します。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="text-align: center;">おもいやりスプーン</div> <p>はしだけでは食べにくい献立の時は、 1年生のみスプーンかフォークが つきます。(1学期のみ)</p> </div>			
2火	ウインナーとコーンのピラフ しろみぎかなのプロバンスふう オニオンスープ	こめ あぶら でんぱん さとう	ウインナー ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	とうもろこし たまねぎ にんにく セロリー トマト パセリ				
3水	ごはん いかのごまあげ きゅうりとハムのピリからあえ にくじゃが	こめ こむぎこ ごま あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いか ハム がたにく	にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しいたけ				
4木	ホイコーローどん はるさめスープ ももゼリー	こめ あぶら さとう でんぱん はるさめ ももゼリー	ぎゅうにゅう がたにく みそ とりにく	キャバツ たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく もやし こまつな				
5金	ごはん さけとごぼうのあげに しらたまだんごじる	こめ でんぱん あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう さけ がたにく あぶらあげ	ごぼう しょうが こまつな にんじん だいこん えのきたけ ねぎこんにゃく しいたけ				
8月	ごはん しらすとこまつなたまごやき れんこんとこんにゃくのいたためもの とんじる	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご しらすぼし がたにく とうふ みそ	こまつな れんこん えだまめ にんじんこんにゃく だいこん ごぼう ねぎ				
9火	りんごパン ラザニア ごろごろやさいのスープに	りんごパン マカロニ あぶら こむぎこ パター さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう がたにく チーズ ベーコン	マッシュルーム たまねぎ トマト ブロッコリー にんじん さやいんげん				
10水	ひじきごはん めひかりのからあげ(2ほん) とうふのうまに	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ひじき とりにく ぎゅうにゅう めひかり とうふ がたにく	にんじん さやいんげん はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ しょうが				
11木	カレーうどん ちくわとさつまいものてんぱら あじさいミックスゼリー	うどん あぶら さとう でんぱん さつまいも こむぎこ ぶどうゼリー サイダーゼリー	ぎゅうにゅう がたにく ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん ねぎ ようなし				
12金	こまつなとたまあげのあまからどん わかめスープ	こめ さとう ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう がたにく なまあげ わかめ	こまつな たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし にんじん				
15月	ホットケーキ いちごジャム トマトポトフ こんさいのサラダ	ホットケーキミックス バター さとう あぶら いちごジャム じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ウインナー	トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリー きゅうり ごぼう だいこん れんこん				
16火	がたキムチごはん はるまき うましおキャバツスープ	こめ ごまあぶら あぶら	がたにく ぎゅうにゅう はるまき とりにく	キムチ たら にんじん にんにく キャバツ しめじ もやし				
17水	フレンチトースト メルルーサのマスタードソースがけ とろとろまめスープ	バケット さとう パター でんぱん あぶら じゃがいも	たまご ぎゅうにゅう メルルーサ いんげんまめ ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリー				
18木	かななしぎょうざどん ちゃんぽんスープ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぱん	ぎゅうにゅう がたにく いか えび かまぼこ とうにゅう	にんにく しょうが キャバツ たら にんじん もやし たまねぎ とうもろこし				
19金	ミルクパン きんときまめのポークシチュー きゅうりとだいこんのコロコロサラダ	ミルクパン じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう がたにく いんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト だいこん とうもろこし きゅうり				
22月	たこめし あじのおおりのフライ とうがんとたまごのスープ	こめ あぶら こむぎこ パンこ でんぱん	たこ ぎゅうにゅう あじ あおのり たまご	ごぼう にんじん しょうが とうがん ねぎ こねぎ				
23火	さんしよくごはん ピリからきゅうり チンゲンサイのとうにゅうみそしる	こめ さとう あぶら ごまあぶら	とりにく たまご ぎゅうにゅう ちくわ とうふ とうにゅう みそ	えだまめ しいたけ しょうが きゅうり チンゲンサイ もやし しめじ				
24水	やきそば とうふのちゅうかスープ サーターアランダギー	ちゅうかめん あぶら さとう ホットケーキミックス	がたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	キャバツ もやし にんじん はくさい えのきたけ こねぎ				
25木	ごはん とりにくのなんぼんづけ ピーマンのいたためナムル じゃがいもとズッキーニのみそしる	こめ でんぱん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かつおがし あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しょうが もやし ピーマン とうもろこし ズッキーニ				
26金	ごはん なまあげとキャバツのみそいため かきたまじる メロン	こめ あぶら さとう でんぱん	ぎゅうにゅう なまあげ がたにく みそ たまご かまぼこ	にんじん キャバツ さやいんげん しょうが こまつな ねぎ えのきたけ メロン				
29月	がたにくとトマトのカレーライス とうがんのさっぱりサラダ	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ わふうドレッシング	ぎゅうにゅう がたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト とうがん きゅうり とうもろこし				
30火	ごはん いわしのかばやき いんげんともやしのごまいため とうふとわかめのみそしる	こめ でんぱん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ みそ	さやいんげん もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ				

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧いただけます。
右の二次元コードからアクセスしてください。



基準	エネルギー	たんぱくしつ	
今月の平均	601kcal	摂取エネルギー全体の	16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の	13~20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

6月 給食だより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
西調理場
☎ 042-529-3511

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。食事、運動、そして睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月は食育月間



毎日の食事をゆっくりと食べると、お子さんと食事に関する話をする時間をとることができます。季節の食材についてや、どんなふう食材が届いているかなどを話し、ぜひお子さんと一緒に考えてみる機会にしてください。

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できるところから取り組んでみませんか？

健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

参考：学校給食2026年5月

めざせ！給食マスター！
～栄養士から子どもたちへ～

安全な給食



みんなのくるりんキッチンでは、安全な給食を作るためのルールがあります。

★1日に何度も手を洗う！

トイレに行ったあとはもちろん、調理室に入る前には、必ず手洗いをします。

★作業着の色が違う！

作業着の色が青とピンクと白の3色あります。青はおもに野菜を洗う人が着ています。ピンクはアレルギー対応食を作る人、白は釜で調理をしたり、揚げ物や焼き物を作ったりする人が着ます。

★出来上がった料理は温度を確認！

出来上がった料理は、しっかり加熱されているか、中心の温度を3カ所測ります。温度を記録してからクラスごとの食卓に入れます。



★サラダの野菜もゆでます！

サラダの野菜もゆでたり、蒸したりして、温度を確認します。その後、真空冷却機に入れて短時間で冷やします。

★働く人は自分の体調管理が大切です！

働く人は、ウイルスや細菌に感染しないよう、日頃から自分で体調管理をしています。毎月2回、必ず細菌検査をしています。

チェック!

衛生的な調理ができているか
全体を確認する人もいます。

注目！ベジタブル ～野菜をばくばく食べよう ベジばくDAY～

毎月、注目してもらいたい「旬の野菜」を紹介しています。1か月の献立の中で、特に意識してもらいたい日を「ベジばくDAY」として献立表にベジばくスタンプでお知らせしています。

献立表で、このマークをさがしてね！ →→→



今月はきゅうり

きゅうりは熟すと黄色くなることから、昔は「黄瓜」と書いていました。95%以上が水分でみずみずしく、これからの季節、水分補給にぴったりな野菜です。サラダなど生で食べることが多いですが、炒めるとまた違った風味が楽しめます。ぜひ、試してみてください。

参考：食育早わかり図鑑

としよ給食

「そらからぼふ〜ん」より
“ホットケーキ”が登場します！

作：高島邦生
出版社：くもん出版社

そらから「ぼふ〜ん」と落ちてきたのは、巨大な巨大なホットケーキ！あまりにも大きくて、男は悩みます。これ、食べていいの…？こ〜んなに大きなホットケーキに遭遇したら、さあ、あなたならどうしますか？そらからホットケーキがふってくるというワクワクする内容の絵本です。



参考：絵本ナビ

作ってみよう！給食レシピ

これからの季節にぴったり！

<鶏肉の南蛮漬け>



材料（4人分）

鶏もも肉	200g
たまねぎ	40g
にんじん	40g
しょうが	2g
★こいくちしょうゆ	大さじ1
★さとう	大さじ1強
★みりん	小さじ2/3
★酢	小さじ2
★一味唐辛子	少々
★水	大さじ1弱
片栗粉	大さじ2強
揚げ油	適量

作り方

- ① 鶏肉をひと口大に切る。
- ② たまねぎはスライス、にんじんは千切り、しょうがはみじん切りにしておく。
- ③ ★をあわせて加熱し、②の野菜を加えて煮る。
- ④ 鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑤ 揚げた鶏肉に④のたれを上からかける。

このコーナーでは、毎月給食で提供する料理のレシピを紹介していきます。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。右の二次元コードから、どうぞご覧ください！→→→

