

6月の予定献立表(中学校)



令和8(2026)年度

日曜	飲み物	給食回数 22回	給食目標			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
			歯と口の健康について考えよう					
		献立	材料の働き					
				力や熱になるもと(黄)	血や肉になるもと(赤)	体の調子を整えるもと(緑)		
1月	牛乳	発芽玄米入りごはん 鮭の南蛮漬け もやしとほうれん草のごま和え 五目みそ汁	米 玄米 でん粉 油 砂糖 ごま	牛乳 鮭 豚肉 生揚げ 味噌	きゅうり ねぎ 人参 しょうが ほうれん草 もやし 大根 さいいんげん キャベツ	793	36.9	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>今月の立川産</h3> <h2>こまつな・ブロッコリー キャベツ・たまねぎ</h2> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>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ります。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なく、深く、広く根付く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 style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>🍷 今月のハートにんじんDayは16日です!</p> </div> <p>月に一度ハート型にかたどったにんじんをクラスに1~2枚、スープなどの食缶に入れて提供しています。入っていたらラッキー! 楽しみにしてください。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div> <p>*「ナシゴレン」は、ごはんと具を炒めて作るチャーハンのような料理です。「サテアヤム」は香辛料のきいた焼き鳥、「ソトアヤム」はターメリックを使った春雨と野菜のスープです。どれもインドネシア料理です。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">今月の注目野菜「きゅうり」</p> <p>きゅうりは水分が多く、汗をかきやすいこの時期に、積極的に食べてもらいたい野菜のひとつです。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">図書給食</p> <p>今月の図書給食は、30日の「ハヤシライス」です。本の紹介は、裏面へ! →→→</p> </div> </div>
2火	牛乳	ガーリックトースト ポークビーンズ キャベツのソテー	食パン バター じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム さいいんげん トマト キャベツ ピーマン とうもろこし	788	34.1	
3水	牛乳	ホイコーロー丼 卵とチンゲンサイのスープ	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 味噌 卵 豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく とうもろこし チンゲンサイ	788	30.3	
4木	牛乳	ツナコーンピラフ クリーム煮 あじさいミックスゼリー	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 とうもろこし サイダーゼリー	ツナ 牛乳 鶏肉 生クリーム	とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー	762	22.1	
5金	牛乳	バターロールパン ポテトグラタン キャベツとコーンのスープ	バターロールパン じゃがいも 油 小麦粉 バター パン粉	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ セロリー とうもろこし	754	29.4	
8月	牛乳	さつまいもごはん いかの甘辛揚げ(2枚) 吉野煮	米 さつまいも でん粉 油 砂糖 里いも	牛乳 いか 鶏肉 生揚げ	しいたけ ごぼう 人参 大根 こんにゃく 枝豆	779	34.6	
9火	牛乳	ごはん 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ 油揚げのみそ汁	米 油 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも マヨネーズ フレンチドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 きゅうり とうもろこし 大根 ねぎ	873	32.8	
10水	牛乳	中華丼 揚げ大豆 えのきとまよしのスープ	米 油 でん粉 ごま油 砂糖	牛乳 なた いか 豚肉 大豆 鶏肉	人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが きくらげ えのきたけ もやし いら	826	35.8	
11木	牛乳	けんちんうどん ししゃもの磯辺揚げ(2本) キャベツとハムのサラダ	うどん 油 里いも 小麦粉 コンクリーミドレッシング 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 青のり ハム	ごぼう 人参 えのきたけ 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	739	33.9	
12金	牛乳	カレーライス えびと野菜のソテー	米 大麦 じゃがいも 油 バター 小麦粉 ごま油	牛乳 豚肉 チーズ えび	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト パプリカ チンゲンサイ もやし	778	27.1	
15月	牛乳	ごはん ジャジャン豆腐 卵とコーンの中華スープ メロン	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 大豆 生揚げ 味噌 卵	たけのこ 人参 ピーマン しいたけ ねぎ しょうが にんにく とうもろこし 玉ねぎ ねぎ メロン	802	30.7	
16火	牛乳	ミルクパン ホキのフライ(ソース) ポテトカルボナーラ 豆のスープ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも バター	牛乳 ホキ ベーコン 生クリーム チーズ いんげん豆 ウインナー	にんにく 玉ねぎ 人参 大根 とうもろこし セロリー	813	36.6	
17水	牛乳	ごはん いわしのかば焼き 切干大根の煮付け 豚汁	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	大根 さいいんげん 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	871	32.7	
18木	牛乳	ナシゴレン* サテアヤム* ソトアヤム*	米 油 砂糖 春雨	鶏肉 えび 牛乳 ベーコン	にんにく パプリカ ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム レモン 野菜 人参 キャベツ しょうが	745	33.2	
19金	牛乳	ごはん メダイの玉ねぎソースかけ わかめサラダ 豆乳みそ汁	米 でん粉 油 砂糖 和風ドレッシング	牛乳 メダイ わかめ 豆腐 豆乳 味噌	玉ねぎ にんにく キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし もやし 大根 ほうれん草 ねぎ	822	33.7	
22月	牛乳	たこめし 干草焼き こんにゃくのごま炒め 団子汁	米 油 砂糖 ごま油 ごま いもち	たこ 牛乳 卵 鶏肉 ひじき	ごぼう 人参 ねぎ ほうれん草 こんにゃく 大根 白菜 しいたけ 野菜	721	30.9	
23火	牛乳	ゆかりごはん 鶏肉の唐揚げ せん切り野菜炒め 具だくさん汁	米 でん粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ	赤しそふりかけ しょうが にんにく しいたけ たけのこ 人参 ねぎ 大根 玉ねぎ 小松菜	844	30.6	
24水	牛乳	マーボー菜麺 トマト入りサンラータン りんごゼリー	中華麺 油 砂糖 でん粉 ごま油 りんごゼリー	牛乳 豚肉 卵 豆腐	玉ねぎ なす たけのこ ピーマン ねぎ にんにく しょうが 小松菜 トマト えのきたけ きくらげ	726	29	
25木	牛乳	ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら かぼちゃのみそ汁	米 ごま 油 ごま油 砂糖	牛乳 さば 豚肉 油揚げ 味噌	ごぼう 人参 れんこん さいいんげん 玉ねぎ 南瓜 えのきたけ	879	41	
26金	牛乳	食パン 手作り白桃ジャム 豚肉と豆のトマト煮込み じゃがいもときゅうりのサラダ	食パン 砂糖 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	桃 レモン 玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム 枝豆 パセリ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	730	30.4	
29月	牛乳	パンクキンパン チーズ入りオムレツ(ケチャップ) えだ豆とさつまいものサラダ ベーコンと白菜のスープ	パンクキンパン 砂糖 油 さつまいも フレンチドレッシング	牛乳 卵 チーズ ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ 枝豆 白菜 セロリー ほうれん草 とうもろこし	738	30.2	
30火	牛乳	ハヤシライス きのこマカロニのペペロンチーノ	米 油 小麦粉 バター 砂糖 マカロニ	牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく しょうが トマト しめじ エリンギ 小松菜	866	27.5	

*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。
下の二次元コードからアクセスしてください。

中学校	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	793kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

東調理場(中) <<みんなのくるりんキッチン>>

よくかんで食べよう



- 脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます
- だ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます



- あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します
- かむことで出ただ液の働きで虫歯を予防します



<立川市学校給食における食物アレルギー対応方針>



<Instagram: みんなのくるりんキッチン>

6月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
東調理場
☎ 042-527-2160

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。特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、できること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>食べ物は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缶に入れます。

★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ないか、全体を確認する人もいます。



おうちでつくろう！ 給食レシピ

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。今月は、インドネシア料理です！

6月18日のメニュー <サテアヤム(焼きとり)>

材料 (4人分)

鶏もも肉(60g)	4切れ
塩	少々
白ワイン	小さじ1
にんにく	3g
たまねぎ	30g
★トマトケチャップ	大さじ1
★こいくちしょうゆ	小さじ1/2
★砂糖	小さじ1と1/3
★レモン果汁	小さじ2/3
★こしょう	少々
★オールスパイス	少々
★チリパウダー	少々
★ガラムマサラ	少々
★サラダ油	小さじ1/2

作り方

- ① にんにく、たまねぎはすりおろす。
- ② 鶏もも肉に、塩、白ワインをふっしておく。
- ③ にんにく、たまねぎ、★の調味料を合わせる。
- ④ ②と③を混ぜて、冷蔵庫で1～2時間程度漬け込む。
- ⑤ 鉄板にサラダ油を敷き、④を並べ、オーブンで200℃15分程度焼く。

※インドネシアでは、鶏肉の串焼きですが、給食では串は使いません。家では、フライパンで焼いても作れます。



図書給食

今年度も図書は中央図書館 児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『流星の絆』

著：東野 圭吾 講談社

何者かに両親を殺された三兄妹は、流れ星に仇討ちを誓う。14年後、互いの事だけを信じ、世間を敵視しながら生きる彼らの前に、犯人を突き止める最初で最後の機会が訪れる。三人で完璧に仕掛けたはずの復讐計画。その最大の誤算は、妹の恋心だった。涙あふれる衝撃の真相。給食では、事件のカギを握る「ハヤシライス」を提供します。

引用:講談社ホームページ

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、下の健康な歯を保つためのポイントを参考にしてください。

健康な歯を保つためのポイント

大人も一緒に意識してみましょう！



食事はよくかんで食べましょう



いろいろな食品をバランスよく食べましょう



だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう



食べた後は歯みがきをししましょう

参考:学校給食2026年5月

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→→→

