

6月の予定献立表(中学校)



令和8(2026)年度

日曜日	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 小麦粉 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 さやいんげん キャベツ	793	36.9	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; 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強く、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> <p>♡ 今月のハートにんじんDayは16日です!</p> <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、ごはんを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; text-align: center; margin-top: 20px;"> <h3>今月の注目野菜「きゅうり」</h3> <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; margin-top: 20px;"> <p style="text-align: right; font-weight: bold;">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 パター ジャがいも 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 さやいんげん 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 小麦粉	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 ジャがいも パター 小麦粉 ぶどうゼリー 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 小麦粉 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 小麦粉 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 小麦粉 ジャがいも 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 こねぎ	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 小麦粉 ごま油 砂糖	牛乳 なたと 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 コーンクリームドレッシング 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 小麦粉 ジャがいも 油 小麦粉 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 ジャージャー豆腐 卵とコーンの中華スープ メロン	米 油 砂糖 小麦粉 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 こねぎ 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 ジャがいも パター	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 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ジャがいも	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	大根 さやいんげん 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 水菜 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 小麦粉 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 千草焼き 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 水菜	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 小麦粉 油 ジャがいも 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	マーボー菜類 トマト入りサンラータン りんごゼリー	中華麺 油 砂糖 小麦粉 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 さやいんげん 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 ジャがいも 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	パンブキンパン 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	パンブキンパン 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 きのこマカロニのパペロンチーノ	米 油 小麦粉 パター 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いただけます。
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>>



<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>

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

