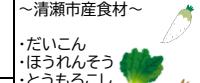
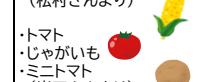
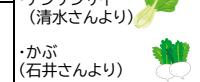
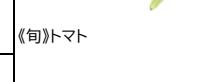
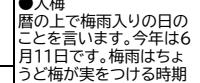
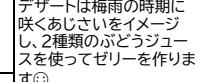
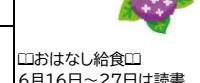
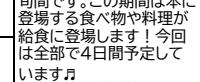
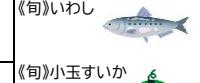
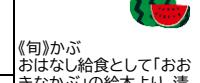
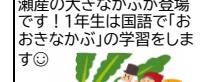
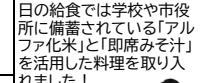
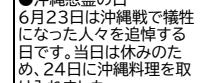


# 6月 給食予定献立表

令和7年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲用牛乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)				エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他 (調味料・だしなど)		
2月	ご飯	○		こめ,むぎ			570 kcal 25.8 g 1.9 g	●歯と口の健康週間 6月4日~10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康のためには、良くかんで食べる事が大切なため、4日はかみごたえのある豆あげしめいか、根菜類などを取り入れました! 
	さばのにんにく焼き		さば	ごまあぶら	にんにく			
	みそ汁		とうふ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきだけ			
	キャベツの即席づけ				キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが			
3火	坦々麺	○	ぶたひにく,あかみそ	ちゅうかめん,ごまあぶら,ねりごま	にんにく,しうが,にんじん,もやし,ねぎ,きくらげ,チングンサイ		593 kcal 27.2 g 2.4 g	●歯と口の健康週間 6月4日~10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康のためには、良くかんで食べる事が大切なため、4日はかみごたえのある豆あげしめいか、根菜類などを取り入れました! 
	華風づけ			いりごま,さんおんとう,ごまあぶら	きゅうり,だいこん			
	ビーンズポテト		だいす,あおのり	でんぶん,じゃがいも,あぶら				
4水	ご飯	○		こめ,むぎ			566 kcal 22.3 g 1.6 g	●清瀬市産食材 ・だいこん ・ほうれんそう ・とうもろこし (松村さんより) 
	豆あじの香味揚げ		まめあじ	でんぶん,あぶら	しうが			
	きんぴら汁		ぶたにく,あぶらあげ	あぶら,じゃがいも,いとこんにやく	ごぼう,にんじん,ねぎ			
	かみかみあえ		するめ	ごまあぶら,あぶら,いりごま	きゅうり,もやし,ほうれんそう			
5木	ガーリックライス	○		こめ,むぎ,あぶら	にんにく,たまねぎ,パセリ		565 kcal 16.8 g 2.1 g	●トマト ・トマト ・じゃがいも ・ミニトマト (岩田さんより) 
	鮭の香草チーズパン粉焼き		さけ,こなチーズ	オリーブゆ,パンこ	にんにく			
	ABCパスタスープ		ベーコン	じゃがいも,ABC/パスタ	たまねぎ,にんじん,にんにく			
	フレンチサラダ			あぶら,じょうはくとう	キャベツ,こまつな,ホールコーン,たまねぎ			
6金	キムチチャーハン	○	ぶたにく	こめ,むぎ,ごまあぶら,いりごま	にんじん,キムチづけ,ねぎ		590 kcal 22.1 g 1.9 g	●トマト ・かぶ (石井さんより) ・キャベツ ・こまつな (野村さんより) 
	トマトと卵のスープ		とりにく,たまご	あぶら,でんぶん,ごまあぶら	たまねぎ,トマト,チングンサイ			
	ヨーグルトかん		こなかんてん,ぎゅうにゅう,なまクリーム,ヨーグルト	じょうはくとう	レモンじる			
9月	豚丼	○	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,しらたき,さんおんとう	たまねぎ,えのきだけ,さやいんげん		607 kcal 25.2 g 2.0 g	●旬トマト ●入梅 暦の上で梅雨入りの日のことを言います。今年は6月11日です。梅雨はちょうど梅が実をつける時期です。梅にちなみに、梅干しを使ったごはんになりました! デザートは梅雨の時期に咲くあじさいをイメージし、2種類のぶどうジュースを使ってゼリーを作りました! 
	みそ汁		わかめ,とうふ,あかみそ,しろみそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,ねぎ			
	ごまあえ			すりごま,ねりごま,さんおんとう	ほうれんそう,もやし			
10火	セサミトースト	○		はいがしょくパン,バター,すりごま,ねりごま,グラニューとう			602 kcal 25.0 g 2.4 g	●入梅 暦の上で梅雨入りの日のことを言います。今年は6月11日です。梅雨はちょうど梅が実をつける時期です。梅にちなみに、梅干しを使ったごはんになりました! デザートは梅雨の時期に咲くあじさいをイメージし、2種類のぶどうジュースを使ってゼリーを作りました! 
	チキンポトフ		とりにく,フランクフルト	あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー			
	ダイコーンサラダ			じょうはくとう,あぶら	だいこん,きゅうり,ホールコーン			
11水	梅わかご飯	○	わかめ	こめ,むぎ,いりごま	うめほし		603 kcal 20.8 g 2.3 g	●梅 梅が実をつける時期です。梅にちなみに、梅干しを使ったごはんになりました! デザートは梅雨の時期に咲くあじさいをイメージし、2種類のぶどうジュースを使ってゼリーを作りました! 
	肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも,しらたき,あぶら,さんおんとう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん			
	みそ汁		とうふ,しろみそ,あかみそ		だいこん,万能ねぎ			
	あじさいゼリー		アガー	じょうはくとう	あかぶどうジュース,レモンじる,しろぶどうジュース			
12木	ご飯	○		こめ,むぎ			559 kcal 24.7 g 1.8 g	●おはなし給食 6月16日~27日は読書旬間です。この期間は本に登場する食べ物や料理が給食に登場します! 今回は全部で4日間予定しています♪ 
	メルルーサの変わりソース		メルルーサ	でんぶん,あぶら,じょうはくとう	たまねぎ			
	けんちん汁		とうふ	こんにゃく,じゃがいも,ごまあぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ			
	磯あえ		きざみのり		キャベツ,こまつな,えのきだけ,しめじ,ホールコーン			
13金	おろしスパゲティ	○	ツナ,きざみのり	スパゲティ,あぶら,さんおんとう	だいこん,だいこんのは		656 kcal 26.3 g 1.9 g	●おはなし給食 6月16日~27日は読書旬間です。この期間は本に登場する食べ物や料理が給食に登場します! 今回は全部で4日間予定しています♪ 
	ピーンズサラダ		だいす,あおだいす	あぶら,じょうはくとう,ごまあぶら	きゅうり,キャベツ,にんじん			
	ピーチケーキ		ぎゅうにゅう,たまご	こむぎこ,バター,じょうはくとう	ももかんづめ			
16月	シーフードピラフ	○	いか,えび	こめ,むぎ,バター,あぶら	たまねぎ,グリンピース		602 kcal 29.0 g 2.3 g	●おはなし給食 6月16日~27日は読書旬間です。この期間は本に登場する食べ物や料理が給食に登場します! 今回は全部で4日間予定しています♪ 
	アッ子のお月さまオムレツ		たまご,なまクリーム					
	ペイザンヌスープ		ぶたにく	あぶら,じゃがいも	しうが,キャベツ,にんじん,たまねぎ,パセリ			
17火	いわしのかば焼き丼	○	いわし	こめ,むぎ,でんぶん,こむぎこ,あぶら,さんおんとう,いりごま	しうが		632 kcal 26.7 g 1.9 g	●旬いわし ●小玉すいか ●かぶ おはなし給食として「おおきなかぶ」の絵本より、清瀬産の大なかぶが登場です! 1年生は国語で「おおきなかぶ」の学習をしました! 
	むらくも汁		とりにく,たまご	でんぶん,ごまあぶら	にんじん,えのきだけ,ほうれんそう,ねぎ			
	おひたし		いとけずり		キャベツ,もやし,こまつな			
18水	手作りピザ	○	とうにゅう,ベーコン,チーズ	きょうりきこ,じょうはくとう,オリーブゆ,あぶら	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(みず),ビーマン		591 kcal 23.4 g 2.1 g	●小玉すいか ●かぶ おはなし給食として「おおきなかぶ」の絵本より、清瀬産の大なかぶが登場です! 1年生は国語で「おおきなかぶ」の学習をしました! 
	コーンチャウダー		とりにく,ぎゅうにゅう,なまクリーム	あぶら,じゃがいも,バター,コーンスター	たまねぎ,にんじん,クリームコーン,ホールコーン,グリンピース			
	小玉すいか				こだますいか			
19木	ご飯	○		こめ,むぎ			571 kcal 27.4 g 2.1 g	●防災備蓄食品活用献立 翌日の土曜公開授業(防災授業)に関連させて、前日の給食では学校や市役所に備蓄されている「アルファ化米」と「即席みぞ汁」を活用した料理を取り入れました! 
	手作りひじきふりかけ		ひじき,いとけずり	いりごま,さんおんとう				
	焼きししゃも		ししゃも	あぶら				
	大きなかぶのみぞ汁		あぶらあげ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	かぶ,かぶのは			
20金	野菜とツナのあえもの	○	ツナ		こまつな,キャベツ,もやし,にんじん		595 kcal 23.8 g 1.9 g	●防災備蓄食品活用献立 翌日の土曜公開授業(防災授業)に関連させて、前日の給食では学校や市役所に備蓄されている「アルファ化米」と「即席みぞ汁」を活用した料理を取り入れました! 
	カレーうどん		ぶたにく,かまぼこ	うどん,あぶら,でんぶん	たまねぎ,にんじん,ねぎ			
	ごまみぞえ(即席みぞ汁使用)			すりごま,じょうはくとう	ほうれんそう,もやし,にんじん			
24火	きなこ団子(アルファ化米使用)	○	きなこ	アルファかまい,しらたまこ,じょうはくとう			571 kcal 27.0 g 2.2 g	●沖縄慰覲の日 6月23日は沖縄戦で犠牲になった人々を追悼する日です。当日は休みのため、24日に沖縄料理を取り入れました! 
	シシジューシー		ぶたにく,きざみこんぶ	こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう,いりごま	しうが,ねぎ			
	ゴーヤチャンプル		ぶたにく,とうふ,おかか	あぶら,じょうはくとう,ごまあぶら	にがうり,もやし,たまねぎ,にんじん,にら			
25水	もずくのみぞ汁	○	もずく,あぶらあげ,しろみそ,あかみそ		こまつな,えのきだけ		659 kcal 27.9 g 2.1 g	●沖縄慰覲の日 2年生に清瀬市産のとうもろこしの皮むきをしてもらいました! 
	マーボー丼		とうふ,ぶたにく,あかみそ	こめ,むぎ,あぶら,じょうはくとう,ごまあぶら,でんぶん	しうが,にんにく,ねぎ,たけのこ(みず),ほし			
	パンサンマー		ちりめんじやこ	はるさめ,いりごま,ごまあぶら,あぶら	にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし,たまねぎ			
26木	ゆでとうもろこし	○			とうもろこし		598 kcal 27.1 g 2.3 g	●旬とうもろこし 2年生に清瀬市産のとうもろこしの皮むきをしてもらいました! 
	黒砂糖パン			くろざとうパン				
	ポークビーンズ		だいす,ぶたにく,なまクリーム	あぶら,じゃがいも,バター	セロリー,しうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(みず),トマトビューレ			
27金	りっちゃんの元気サラダ		きざみこんぶ,ロースハム,おかか	あぶら,ごまあぶら,じょうはくとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,ミニトマト		597 kcal 26.9 g 1.9 g	●夏越の祓(なごはなえ) 1年間の折り返しにあたる6月30日に無病息災を祈る行事です。昔からその時に食べられてきた和菓子「水無月」を作ります! 
	ご飯							