

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。)				エネルギーたんばく質食塩相当量	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	●歯と口の健康週間♡ 6月4日～10日は歯と口の健康週間とです。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じ、するめいか、根菜類などを取り入れました！
	さばののんにく焼き		さば	ごまあぶら	にんにく	さけ,こいくちしょうゆ,さばがし,だしこんが,しお,うすくちしょうゆ,みりん	25.8 g	
	みそ汁		とうふ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ		1.9 g	
	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	担々麺	○	ぶたひきにく,あかみそ	ちゅうかめん,ごまあぶら,ねりごま	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,きくらげ,チンゲンサイ	さけ,こいくちしょうゆ,トウバンジャン,こしょう,とんこつ,とりがら,しお,こめず,いちみつうがらし	593 kcal	
	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		27.2 g	
	ビーンズポテト		だいず,あおのり	でんがん,じゃがいも,あぶら			2.4 g	
4水	ご飯	○		こめ,むぎ			566 kcal	～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) ・トマト ・じゃがいも ・ミニトマト(若田さんより) ・チンゲンサイ(清水さんより) ・かぶ(石井さんより) ・キャベツ ・こまつな(野村さんより)
	豆あじの香味揚げ		まめあじ	でんがん,あぶら	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ,しお,さばがし,だしこんが,こめず,みりん,こしょう	22.3 g	
	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		1.6 g	
	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,パセリこ		565 kcal	●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。梅にちなんで、梅干しを使ったごはんにしました！ 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す☺
	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	しお,こしょう,さけ,こいくちしょうゆ,しるワイン,パプリカ,ローマリー,とりがら,とんこつ,こめず	16.8 g	
	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		2.1 g	
	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	さけ,こしょう,こいくちしょうゆ,しお,うすくちしょうゆ,とんこつ,とりがら	590 kcal	《旬》トマト
	トマトと卵のスープ		とりにく,たまご	あぶら,でんがん,ごまあぶら	たまねぎ,トマト,チンゲンサイ		22.1 g	
	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		1.9 g	
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,えのきたけ,さやいんげん		607 kcal	《旬》トマト
	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	こいくちしょうゆ,さけ,さばがし,だしこんが,みりん	25.2 g	
	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		2.0 g	
10火	セサミトースト	○		はいがしよくパン,バター,すりごま,ねりごま,グラニューとう		グラニューとう,しろワイン,しお,こいくちしょうゆ,こしょう,とんこつ,こめず,からしこ	602 kcal	●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。梅にちなんで、梅干しを使ったごはんにしました！ 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す☺
	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		25.0 g	
	ダイコンサラダ			じょうはくとう,あぶら	だいこん,きゅうり,ホールコーン		2.4 g	
11水	梅わかご飯	○	わかめ	こめ,むぎ,いりごま	うめぼし		603 kcal	●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。梅にちなんで、梅干しを使ったごはんにしました！ 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す☺
	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	さけ,みりん,こいくちしょうゆ,しお,さばがし,だしこんが	20.8 g	
	みそ汁		とうふ,しろみそ,あかみそ		だいこん,万能ねぎ		2.3 g	
	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	☐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	でんがん,あぶら,じょうはくとう	たまねぎ	しお,こしょう,こめず,こいくちしょうゆ,からしこ,さけ,さばがし,だしこんが,みりん	24.7 g	
	けんちん汁		とうふ	こんにやく,じゃがいも,ごまあぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ		1.8 g	
	磯あえ		きざみのり		キャベツ,こまつな,えのきたけ,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	うすくちしょうゆ,こめず,こいくちしょうゆ,しお,からしこ,ベーキングパウダー	656 kcal	《旬》いわし
	ビーンズサラダ		だいず,あおだいず	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		26.3 g	
	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		1.9 g	
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,グリーンピース	しろワイン,しお,こしょう,パプリカ,こトマトケチャップ,ちゅうのうソース,あかワイン,しろワイン,とりがら	602 kcal	《旬》小玉すいか
	アツチのお月さまオムレツ☐		たまご,なまクリーム				29.0 g	
	パイザンヌスープ		ぶたにく	あぶら,じゃがいも	しょうが,キャベツ,にんじん,たまねぎ,パセリ		2.3 g	
17火	いわしのかば焼き丼	○	いわし	こめ,むぎ,でんがん,こむぎこ,あぶら,さんおんとう,いりごま	しょうが		632 kcal	《旬》いわし
	むらくも汁		とりにく,たまご	でんがん,ごまあぶら	にんじん,えのきたけ,ほうれんそう,ねぎ	さけ,こいくちしょうゆ,みりん,しお,さばがし,だしこんが	26.7 g	
	おひたし		いとけずり		キャベツ,もやし,こまつな		1.9 g	
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(みずに),ピーマン	ドライイースト,ベーキングパウダー,しお,トマトケチャップ,ウスターソース,こしょう,しろワイン,ロリエ,とりがら	591 kcal	《旬》かぶ おはなし給食として「おおきなかぶ」の絵本より、清瀬産の大きなかぶが登場です！1年生は国語で「おおきなかぶ」の学習をします☺
	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,コンスターチ	たまねぎ,にんじん,クリームコーン,ホールコーン,グリーンピース		23.4 g	
	小玉すいか				こだますいか		2.1 g	
19木	ご飯	○		こめ,むぎ			571 kcal	●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「即席みそ汁」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			27.4 g	
	焼きししゃも		ししゃも	あぶら		こいくちしょうゆ,みりん,さけ,さばがし,だしこんが	2.1 g	
	大きなかぶのみそ汁☐		あぶらあげ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	かぶ,かぶのは			
	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			
20金	カレーうどん	○	ぶたにく,かまぼこ	うどん,あぶら,でんがん	たまねぎ,にんじん,ねぎ	カレーこ,こいくちしょうゆ,さけ,みりん,しお,さばがし,だしこんが,そくせきみそしる	595 kcal	《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う予定です☺
	ごまみそあえ(即席みそ汁使用)			すりごま,じょうはくとう	ほうれんそう,もやし,にんじん		23.8 g	
	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			1.9 g	
24火	シシジューシー	○	ぶたにく,きざみこんが	こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう,いりごま	しょうが,ねぎ		571 kcal	●沖縄慰霊の日 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。
	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	さけ,しお,こいくちしょうゆ,みりん,さけ,さばがし,だしこんが	27.0 g	
	もずくのみそ汁		もずく,あぶらあげ,しろみそ,あかみそ		こまつな,えのきたけ		2.2 g	
25水	マーボー丼	○	とうふ,ぶたひきにく,あかみそ	こめ,むぎ,あぶら,じょうはくとう,ごまあぶら,でんがん	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ(みずに),ほししいたけ,にら	こいくちしょうゆ,さけ,トウバンジャン,デンメンジャン,とりがら,こめず,しお,こしょう,からしこ	659 kcal	《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う予定です☺
	バンサンスー		ちりめんじゃこ	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		27.9 g	
	ゆでとうもろこし				とうもろこし		2.1 g	
26木	黒砂糖パン	○		くろざとうパン		あかワイン,しお,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース,とりがら,こめず,こいくちしょうゆ	598 kcal	●夏越の祓(なごしのはらえ) 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！
	ポークビーンズ		だいず,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,しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(みずに),トマトピューレ		27.1 g	
	りっちゃんの元気サラダ☐		きざみこんが,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		2.3 g	
27金	ご飯	○		こめ,むぎ			597 kcal	●夏越の祓(なごしのはらえ) 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！
	あじフライ☐		あじ	こむぎこ,パンこ,なまパンこ,あぶら		ちゅうのうソース,トマトケチャップ,あかワイン,さばがし,だしこんが,こいくちしょうゆ,からしこ	26.9 g	
	みそ汁		とうふ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	だいこん,ねぎ		1.9 g	
	小松菜のからしじょうゆ				こまつな,もやし,にんじん			
30月	かき揚げ丼	○	えび,いか,だいず,たまご	こめ,むぎ,こむぎこ,あぶら,さんおんとう	たまねぎ,にんじん	こいくちしょうゆ,さけ,みりん,うすくちしょうゆ,しお,さばがし,だしこんが	653 kcal	《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う予定です☺
	わかめ汁		わかめ,とうふ		だいこん,たけのこ(みずに),ねぎ,こまつな		23.0 g	
	水無月			じょうしんこ,こむぎこ,じょうはくとう,あまなっとう			1.7 g	

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。
※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。