

6月 給食予定献立表

令和8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)		
1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のため、4日はかみごたえのある豆あじ、するめい、根菜類などを取り入れまし 
	さばのにんにく焼き		さば	ごまあぶら	にんにく	さけ,こいくちしょうゆ,さばだし,だしこんが,しょうゆ,うすくちしょうゆ,みりん	25.9 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			
2火	ガーリックフランス	○		ソフトフランス,バター	にんにく,パセリ		560 kcal	しろうワイン,しお,こいくちしょうゆ,こしょう,とんこつ,こめず 
	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,こまつな,セロリー		20.7 g	
	ごぼうサラダ			あぶら,じょうはくとう	ごぼう,きゅうり,にんじん,だいこん,たまねぎ		2.2 g	
	冷凍みかん				れいとうみかん			
3水	担々麺	○	ぶたひきにく,あかみそ	ちゅうかめん,ごまあぶら,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,とりから,しお,こめず,いちみつとうからし	586 kcal	
	華風漬け			いりごま,さんおんとう,ごまあぶら	きゅうり,だいこん		26.3 g	
	ビーンズポテト		だいたい,あおのり	でんがん,じゃがいも,あぶら			2.4 g	
4木	ご飯	○		こめ,むぎ			562 kcal	~清瀬市産食材~ ・だいこん ・ほうれんそう ・じゃがいも ・とうもろこし (松村さんより) 
	豆あじの南蛮づけ		まめあじ	でんがん,じょうしんこ,あぶら,じょうはくとう	ねぎ	こめず,こいくちしょうゆ,さけ,いちみつとうからし,さばだし,だしこんが,みりん,しお,こしょう	22.1 g	
	根菜汁		とうふ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも,こんにゃく,あぶら	ごぼう,だいこん,にんじん,れんこん,ねぎ,しょうが		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,とりから	591 kcal	・トマト ・ピーマン (岩田さんより) ・チンゲンサイ (清水さんより) ・かぶ (石井さんより) ・こまつな ・キャベツ (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,でんがん,ごまあぶら	たまねぎ,トマト,こまつな		21.5 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	レモンかじゅう		1.9 g	
6土	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	こいくちしょうゆ,さけ,さばだし,だしこんが,みりん	595 kcal	・かぶ (石井さんより) 
	みそ汁		あかみそ,しろみそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,ねぎ		23.9 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	
9火	ご飯	○		こめ,むぎ			622 kcal	こまつな ・キャベツ (野村さんより) 
	さわらの西京焼き		さわら,しろみそ		しょうが	さけ,みりん,こいくちしょうゆ,しお,さばだし,だしこんが,いちみつとうからし,さばとうからし	28.1 g	
	むらくも汁		とりにく,たまご	でんがん,ごまあぶら	えのきたけ,ほうれんそう,ねぎ		2.0 g	
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも,あぶら,ごまあぶら,いとこんにゃく,じょうはくとう,いりごま	ごぼう,にんじん			
10水	八珍豆腐丼	○	とうふ,ぶたにく,えび,いか	こめ,むぎ,あぶら,じょうはくとう,でんがん	にんにく,しょうが,たけのこ(みず),にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,チンゲンサイ	さけ,しお,こいくちしょうゆ,こしょう,オイスターソース,うすくちしょうゆ,とりから	581 kcal	《旬》×ロン 
	レタスのスープ		ぶたにく,たまご	あぶら,でんがん,ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,えのきたけ,レタス		26.5 g	
	メロン				メロン		2.0 g	
11木	梅わかご飯	○	わかめ	こめ,むぎ,いりごま	うめほし		617 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! 
	ピリから肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも,いとこんにゃく,あぶら,じょうはくとう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,しょうが,にんにく	さけ,トウバンジャン,みりん,こいくちしょうゆ,いちみつとうからし,さばだし,だしこんが	21.9 g	
	みそ汁		あぶらあげ,とうふ,しろみそ,あかみそ		だいこん,ばんのうねぎ		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,レモンかじゅう,しろうどうジュース			
12金	おろしスバゲティ	○	ツナ,きざみり	スバゲティ,あぶら,さんおんとう	だいこん,だいこんは	うすくちしょうゆ,こめず,こいくちしょうゆ,しお,からし,ベーキングパウダー	647 kcal	□おはなし給食□ 6月12日~25日は読書週間です。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!ぜひ該当の本やシリーズ本も読んでみてください◎ 
	ビーンズサラダ		だいたい,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		25.7 g	
	ルルとララのにんじんカフェケーキ		たまご,ぎゅうにゅう	こむぎこ,じょうはくとう,バター	にんじん		1.9 g	
15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	しろうワイン,しお,こしょう,うすくちしょうゆ,しろうワイン,こなロリエ,とりから,とんこつ	581 kcal	《旬》小玉すいか 
	豆と麦のスープ		ぶたにく,しろいんげんまめ	おしむぎ	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,かぶ,かぶは		26.6 g	
	じゃがいものチーズ焼き		チーズ	じゃがいも	パセリ		2.2 g	
16火	ビビンバ	○	たまご,ぶたにく,あかみそ	こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう,ごまあぶら,いりごま	しょうが,にんにく,きりほしだいこん,だいたいもやし,にんじん,ほうれんそう	さけ,こいくちしょうゆ,みりん,さばだし,だしこんが,しょうゆ,うすくちしょうゆ	617 kcal	《旬》いわし 
	春雨スープ		ぶたにく	はるさめ	たけのこ(みず),えのきたけ,しょうが,ねぎ,こまつな		23.9 g	
	小玉すいか				こだますいか		2.0 g	
17水	ご飯	○		こめ,むぎ			592 kcal	《旬》グリーンアスパラ 
	メルルーサのたまねぎソース		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	27.1 g	
	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	しお,さけ,さばだし,だしこんが	1.9 g	
18木	野菜とツナのあえもの	ツナ		ほうれんそう,キャベツ,もやし				
	ドライカレートースト	だいたい,ぶたひきにく,チーズ	むえんパン,あぶら,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,にんにく,しょうが	しお,カレー,こしょう,ちゅうのソース,トマト	615 kcal	《旬》トマト 	
	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,コーンスターチ	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,ホールコーン	チャップ,こしょう,しろうワイン,こなロリエ,とりから,こめず,しろうワイン	27.4 g		
アスパラサラダ		ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,グリーンアスパラ,ホールコーン,たまねぎ		2.3 g			
19金	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	さけ,こいくちしょうゆ,みりん,さばだし,だしこんが,しょうゆ,うすくちしょうゆ	598 kcal	《旬》いわし 
	なめこ汁		とうふ,しろみそ,あかみそ		だいこん,ねぎ,なめこ(みず),こまつな		23.9 g	
	キャベツの香味だれ			ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが		1.8 g	
22月	キャロットライス	○		こめ,むぎ,バター	にんじん	しお,さけ,こしょう,しろうワイン,バジル,ローズマリー,トマト	635 kcal	《旬》とうもろこし 2年生のみなさんに、清瀬市産のピュアホワイトの皮むきをしております! 
	鮭の香草パン粉焼き		さけ,こなチーズ	オリーブあぶら,パン	にんにく	チャップ,あかワイン,こいくちしょうゆ,タイム,とりから,こめず	28.9 g	
	びびかかとまるとじゃがいものすろぶ		とりにく	じゃがいも,あぶら	セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト,トマトピューレ		2.3 g	
	ひじきサラダ		ひじき	すりごま,あぶら,じょうはくとう	だいこん,きゅうり,ホールコーン			
23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	しお,ドライイースト,あかワイン,ちゅうのソース,トウモロコシ,パプリカ,チパウダー,こいくちしょうゆ,こしょう,とんこつ,こめず	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。当日は沖縄県の郷土料理シシジューシーとゴーヤチャンプルと、沖縄県でよくとれるもずくを使った献立です。 
	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,さばだし,だしこんが,こしょう	26.8 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,ねぎ		2.2 g	
24水	手作りセサミちぎりパン	○	どうにゅう	きょうりきこ,じょうはくとう,あぶら,いりごま			584 kcal	《旬》とうもろこし 2年生のみなさんに、清瀬市産のピュアホワイトの皮むきをしております! 
	チリコンカン		きんときまめ,ぶたひきにく,ベーコン	あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	セロリー,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(みず),ピーマン,トマトかん,トマトピューレ		21.4 g	
	コールスローサラダ			あぶら,じょうはくとう	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ		2.0 g	
25木	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),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,テンメンジャン,とりから,こめず,しお,こしょう,からし	635 kcal	《旬》とうもろこし 2年生のみなさんに、清瀬市産のピュアホワイトの皮むきをしております! 
	パンウースー		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		26.3 g	
	ゆでとうもろこし				とうもろこし		2.0 g	
26金	他人丼	○	ぶたにく,たまご	こめ,むぎ,じょうはくとう	たまねぎ,にんじん	こいくちしょうゆ,みりん,さばだし,だしこんが	650 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! 
	みそ汁		とうふ,あぶらあげ,しろみそ,あかみそ		キャベツ,こまつな		28.3 g	
	黒糖ミルクかん		こなかんてん,ぎゅうにゅう,なまクリーム	くろさとう			1.9 g	
29月	ご飯	○		こめ,むぎ			584 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! 
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,あおのり	こむぎこ,あぶら		さけ,ベーキングパウダー,こいくちしょうゆ,しお,さばだし,だしこんが,こめず,みりん	25.2 g	
	田舎汁		とりにく,とうふ	じゃがいも,あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,えのきたけ,ねぎ		1.8 g	
	和風あえ		わかめ		キャベツ,きゅうり,もやし			
30火	肉みそうどん	○	ぶたひきにく,あかみそ	うどん,あぶら,さんおんとう,ごまあぶら,でんがん	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ(みず),たまねぎ	さけ,みりん,こいくちしょうゆ,みりん,さばだし,だしこんが,しお	572 kcal	《旬》とうもろこし 2年生のみなさんに、清瀬市産のピュアホワイトの皮むきをしております! 
	ゆで野菜ごまだれかけ			じょうはくとう,ねりごま,いりごま	ほうれんそう,キャベツ,もやし		25.0 g	
	水無月		あずき	じょうしんこ,こむぎこ,じょうはくとう,さんおんとう			2.1 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。