



6月 献立表



(奥多摩中21回)

奥多摩町学校給食センター

2025	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
2月	ガーリックライス 鶏肉のトマトソース カントリーサラダ(ドレッシング) じゃがいものスープ	○		こめ あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも	ハム <u>ぎゅうにゅう</u> とりにく	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ きぬさや コーン	778	28.7	6月は梅雨に入り、じめじめ・むしむしした気候になります。またこうした気候は食中毒の危険が高まります。予防のためにも、きちんとした手洗いを心がけましょう。
3火	ごはん めばるの甘辛あんかけ 磯和え 豆腐と油揚げのみそ汁	○		こめ かたくりこ あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> めばる あおのり どうふ あぶらあげ わかめ	もやし にんじん キャベツ こまつな ねぎ	781	30.9	3日(火) めばるの甘辛あんかけ
4水	食パン(2) ブルーベリージャム 白身魚フライ(ソース) ビーンズサラダ 豆乳ポタージュ	○		<u>パン</u> こむぎこ <u>パン</u> こ あぶら さとう かたくりこ	<u>ぎゅうにゅう</u> メルルルーサ ひよこまめ とりにく とうにゅう	ブルーベリージャム えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ コーン クリームコーン	767	36.0	めばるとは、その名の通り「張ったような大きな目」が特徴の白身のお魚です。片栗粉をまぶしてサクッとふわっと揚げ、甘辛いあんをかけて提供します。
5木	ごはん ジャンボしゅうまい 茎わかめのナムル 豆腐の中華スープ	○		こめ ごまあぶら かたくりこ <u>こむぎこ</u> <u>しゅうまいのかわ</u> こんにやく いりごま さとう あぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく くわわかめ とりにく とうふ わかめ	ねぎ たまねぎ ほししいたけ にんじん	760	29.0	
6金	わかめご飯 かつおのケチャップあん きゅうりのピリツと漬け 沢煮椀	○		こめ かたくりこ あぶら さとう	わかめ <u>ぎゅうにゅう</u> かつお ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり こまつな きりぼしだいこん ほししいたけ さやえんどう ねぎ	753	32.7	4日から10日は 「歯と口の健康週間」 よくかんで食べよう！ ・4日 ビーンズサラダのひよこ豆 ・5日 茎わかめのナムル ・6日 かつおのケチャップあん ・10日 厚揚げと豚肉の味噌炒め
9月 中学校のみ	チリビーンズドッグ (コッペパン・チリビーンズ) ポテトカルボナーラ ペンネ入りスープ	○		<u>パン</u> あぶら <u>こむぎこ</u> さとう じゃがいも <u>マカロニ</u>	ぶたにく だいず <u>ぎゅうにゅう</u> ベーコン なまクリーム <u>パルメザンチーズ</u>	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン きぬさや	786	33.5	
10火	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め ひじきとツナの和え物 もやしのスープ	○		こめ あぶら さとう ごまあぶら いりごま はるさめ	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく なまあげ ひじき ツナ	キャベツ にんじん ねぎ きゅうり ほうれんそう もやし はくさい	748	29.7	11日(水)【入梅】 梅雨に入るこの時期に旬を迎える「いわし」と「梅」を使った献立です。
11水	ごはん いわしの梅だれがけ キャベツときゅうりの塩昆布和え 豚汁	○		こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	<u>ぎゅうにゅう</u> いわし しおこんぶ ぶたにく とうふ	うめ きゅうり キャベツ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	775	27.9	12日(木) メロン 5月ごろから夏にかけて旬を迎えます。旬の果物を味わってくださいね。
12木	ツナトマトスパゲッティ ポテトサラダ メロン	○		<u>スパゲッティ</u> あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ツナ <u>ぎゅうにゅう</u>	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ きゅうり メロン	760	27.0	
13金	厚揚げのスタミナ丼 キャベツの生姜醤油和え 手作りオレンジゼリー	○		こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく だいず なまあげ <u>ぎゅうにゅう</u> かんてん	たまねぎ にんじん にら キャベツ えのきたけ オレンジ	746	30.1	
16月	ごはん 麻婆豆腐 中華春雨サラダ フルーツポンチ	○		こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	<u>ぎゅうにゅう</u> とうふ ぶたにく かくかんてん	ねぎ たけのこ にら たまねぎ ほししいたけ にんじん きゅうり きくらげ みかん りんご もも	797	28.9	
17火	ごはん さごしのねぎ味噌焼き キャベツとえのきのお浸し(しょうゆ) ちゃんこ汁	○		こめ ごまあぶら いりごま しらす	<u>ぎゅうにゅう</u> さごし かつおぶし とりにく なまあげ	こねぎ ねぎ キャベツ えのきたけ こまつな にんじん ごぼう はくさい ほししいたけ	753	38.1	19日(木)きびなごのからあげ カルシウムがたっぷりとれるの小魚としてししゃもがありますが、今月はきびなごをからあげにして提供します。ニシンという魚の仲間ですが、淡泊でやさしいうま味があります。小学校では一人4本、中学校では5本が盛り付けの目安です。
18水	はちみつパン ツナ卵ソテー コーンチャウダー メロン	○		<u>パン</u> あぶら じゃがいも とうにゅうクリームゆ <u>こむぎこ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ツナ <u>たまご</u>	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム クリームコーン メロン	762	30.5	20日(金) 他人丼 5月の献立表で出したクイズの答えはこちら、「他人丼」です。豚肉にとりの卵を使った丼を他人丼といいます。親子丼と他人丼、皆さんのお好みはどちらでしょうか？
19木	ごはん きびなごのから揚げ 白菜の土佐和え 奥多摩汁	○		こめ かたくりこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> きびなご かつおぶし ぶたにく とうふ	はくさい にんじん きゅうり ごぼう しめじ ねぎ	768	29.7	
20金	他人丼 小松菜とキャベツのごま和え 青のりビーンズ	ジョア		こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう いりごま	ぶたにく こおりどうふ <u>たまご</u> ジョア(ストロベリー) だいず あおのり	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ	772	33.9	
23月	ごはん ちくわのマッシュポテト焼き(2) きんぴらごぼう 具だくさん味噌汁	○		こめ ノンエッグマヨネーズ マッシュポテト あぶら こんにやく さとう ごまあぶら じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> ちくわ とうふ	ごぼう にんじん きぬさや だいこん こまつな	756	26.4	
24火	胚芽食パン(2) いかフライ コーン入りサラダ(ドレッシング) 白いんげん豆のミルクスープ	○		<u>パン</u> こむぎこ <u>パン</u> こ あぶら さとう じゃがいも とうにゅうクリームゆ	<u>ぎゅうにゅう</u> いか いんげんまめ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん パセリ	778	34.7	
25水	ごはん 厚揚げのごまだれがけ ひじきの炒め煮 白菜とほうれん草のみそ汁	○		こめ <u>こむぎこ</u> かたくりこ あぶら さとう いりごま こんにやく	<u>ぎゅうにゅう</u> なまあげ ひじき だいず あぶらあげ	にんじん はくさい ほうれんそう	799	27.6	25日(水) 鉄分の多い食材 厚揚げ、ひじき、ほうれん草には鉄分が多く含まれています。成長期の皆さんは、鉄分が不足しないように、このような食材を積極的に食べるといいですね。
26木	みそラーメン グリーンポテト すいか	○		<u>ちゅうかめん</u> あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも とうにゅうクリームゆ	ぶたにく <u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん キャベツ きくらげ ねぎ コーン にら えだまめ パセリ すいか	725	26.1	
27金	かみかみカレーライス 大根ときゅうりのピクルス 手作りにんごゼリー	○		こめ むぎ あぶら じゃがいも とうにゅうクリームゆ <u>こむぎこ</u> さとう	ぶたにく ひよこまめ <u>ぎゅうにゅう</u> かんてん	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん きゅうり りんご	805	24.6	
30月	きな粉揚げパン 枝豆サラダ(ドレッシング) ABCスープ ヨーグルト	○		<u>パン</u> あぶら さとう <u>マカロニ</u>	きなこ <u>ぎゅうにゅう</u> とりにく <u>ヨーグルト</u>	えだまめ だいこん にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう	760	27.7	30日(月) ABCスープ アルファベットの形のマカロニ入りのスープです。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)