

6月の予定献立表(Bブロック)



令和7（2025）年度

日曜	の み も の	給食目標 給食回数 21回 歯と口の健康について考えよう			こんだてメモ	
		こんだて	ざいりょうのはたらき			
			ちからやねつに なるもと（き）	ちやにくに なるもと（あか）		からだのちようしを ととのえるもと（みどり）
2月	ごまトースト トマトポトフ ポテトリヨネーズ	しょくパン パター さとう ごま あがら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリー えだまめ	<div>今月の立川産</div> <div>トマト、ブロッコリー キャベツ、たまねぎ にんにく、なし（なしゼリー）</div>	
3火	こうやどうふのそぼろどん たまごとチンゲンサイのスープ パイナップルポンチ	こめ あがら さとう でんがん サイダーゼリー サイダー	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご	えのきたけ にんじん しょうが たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ パインアップル		
4水	ごはん てづくりふりかけ いかのサラサあげ（2まい） しおちゃんこじる	こめ ごま さとう でんがん あがら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし いか とりにく	しょうが にんじん だいこん もやし ねぎ チンゲンサイ		
5木	やきにくどん とうにゅうちゅうかスープ	こめ さとう あがら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ とうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン はくさい ねぎ	<div>暦上の梅雨入りのことを入梅といいます。 梅の字を使うのは、この時期、梅の実が熟 すためだといわれています。天気予報がな い時代では、田植えの日を決める重要な目 安となりました。 献立では、6月が旬の食材を取り入れました。 きゅうり、トマト、うめ、えだまめ、 いわし、きびなご 探してみてください。</div> <div>よくかんでいますか？</div>	
6金	ごはん いわしのかばやき きゅうりとくきわかめのいためもの キャベツとあがらあげのみそじる	こめ でんがん あがら さとう ごまあがら	ぎゅうにゅう いわし わかめ あがらあげ みそ	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ		
9月	くろざとうパン ホキのガーリックソテー ジャーマンポテト むぎいりやさいスープ	くろざとうパン こむぎこ あがら じゃがいも おむぎ	ぎゅうにゅう ホキ ウィンナー ベーコン	にんにく レモン たまねぎ パセリ にんじん キャベツ セロリー		
10火	えだまめとひじきのごはん ちくわとさつまいものてんぷら とうがんのたまごスープ	こめ あがら さとう さつまいも こむぎこ でんがん	ひじき あがらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり たまご	にんじん えだまめ とうがん ねぎ こねぎ しめじ	<div>よくかんでいますか？</div> <div>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。 よくかんで食べることを意識しましょう。</div>	
11水	ミルクパン こみチキンカツ きゅうりのさっぱりサラダ （わふうドレッシング） トマトとまめのスープ	ミルクパン こむぎこ パンこ あがら わふうドレッシング さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ いんげんまめ	パセリ にんにく だいこん にんじん きゅうり たまねぎ トマト キャベツ かぶ セロリー		
12木	ごはん てりやきとうふハンバーグ キャベツとブロッコリーのソテー コーンポタージュ	こめ あがら パンこ さとう でんがん	ジョア ぶたにく とうふ だいず ウィンナー きゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん しめじ とうもろこし パセリ		
13金	チキンとまめのカレーライス もやしとかいそうのサラダ （たまねぎドレッシング）	こめ さつまいも あがら バター こむぎこ たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ かいそうミックス わかめ	グリーンピース たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ もやし きゅうり	<div>としょ</div> <div>今月は、「11ぴきのねことあほうどり」 という絵本から「手作りコロッケ」が登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。</div> <div>注目！ベジタブル ～野菜をばくばく食べよう ベジぱくDAY～</div> <div>今月は きゅうり</div>	
16月	ごはん ぎせいどうふ やさしいごまいため キャベツとだいこんのみそじる	こめ あがら さとう でんがん ごま	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく さつまあげ みそ	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ こまつな もやし はくさい だいこん キャベツ えのきたけ		
17火	しょうゆラーメン しらす入りにらチヂミ（たれ） あじさいゼリー	ちゅうかめん あがら さとう こむぎこ でんがん がどうゼリー サイダーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると しらすぼし	もやし チンゲンサイ ねぎ にんじん にら ようなし		
18水	ごはん にくどうふ きびなごのからあげ（3ぼん） きゅうりとハムのピラからいため	こめ あがら さとう でんがん ごまあがら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく きびなご ハム	たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース きゅうり	<div>ベジぱく</div> <div>ベジぱく</div> <div>ベジぱく</div>	
19木	パンブキンパン てづくりコロッケ（ソース） ごぼうとベーコンのソテー オニオンスープ	パンブキンパン じゃがいも あがら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	たまねぎ ごぼう れんこん にんじん えだまめ とうもろこし ほうれんそう		
20金	ぶたにくのねぎしおあんかけごはん トックいりわかめスープ	こめ あがら さとう でんがん ごまあがら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	たまねぎ もやし チンゲンサイ ねぎ こねぎ にんにく にんじん えのきたけ		
23月	キャベツのペペロンチーノ アメリカンドッグ（ケチャップ） じゃがいものコンソメスープ	スパゲッティ あがら アメリカンドッグミックス じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう	<div>ベジぱく</div> <div>ベジぱく</div> <div>ベジぱく</div>	
24火	うめわかめごはん ほたてとこねぎのたまごやき ごまあがらきゅうり しらたまだんごじる	こめ さとう あがら ごまあがら しらたまもち	わかめ ぎゅうにゅう たまご ほたて ぶたにく あがらあげ	うめ こねぎ きゅうり にんにく しょうが はくさい にんじん だいこん えのきたけ こんにゃく しいたけ		
25水	バターロールパン ポテトグラタン キャベツとウィンナーのスープ	バターロールパン じゃがいも あがら こむぎこ パター パンこ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ウィンナー	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ		
26木	エビピラフ しろみぎかなのブロバンスふう（ソース） とろとろまめスープ	こめ あがら でんがん さとう	えび ぎゅうにゅう メルルーサ いんげんまめ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ セロリー トマト かぶ	<div>ベジぱく</div> <div>ベジぱく</div> <div>ベジぱく</div>	
27金	さつまいもとだいずのかきあげどん（てんつゆ） はくさいとねぎのすましじる たちかわさんなしゼリー	こめ さつまいも こむぎこ でんがん あがら さとう なしゼリー	ぎゅうにゅう だいず わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ほうれんそう はくさい		
30月	ごはん さけのしおやき じゃがいもとピーマンのいためもの だいこんのとうにゅうみそじる	こめ じゃがいも あがら さとう ごまあがら	ぎゅうにゅう さけ とうふ とうにゅう みそ	ピーマン たまねぎ だいこん しめじ もやし ねぎ こねぎ		

*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になれます。
右の二次元バーコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	607kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13～20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>