

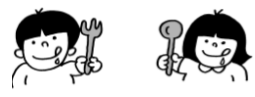





6月の予定献立表(Bブロック)

令和8(2026)年度

日曜	の み の	給食目標 給食回数 22回 歯と口の健康について考えよう			こんだてメモ
		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)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)	
1月	キャベツとしらすのペペロンチーノ とりにくのレモンやき しろいんげんまめとじゃがいものミルクスープ	スパゲッティ あぶら じゃがいも バター	しらすほし ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	キャベツ にんにく レモン パセリ にんじん たまねぎ とうもろこし	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>今月の立川産 キャベツ・こまつな ブロッコリー・たまねぎ</p> </div> <p>注目!ベジタブル ~野菜をばくばく食べよう~ ベジばくDAY~</p>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>今月は『きゅうり』 くわしくは裏面をご覧ください。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>とし</p> <p>今月は、「そらからぼふ〜ん」という 絵本から「ホットケーキ」が登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>夏至</p> <p>夏至(げし)は、1年で最も昼が長く、 この日から本格的な夏が始まると いわれています。2026年の夏至は、 6月21日です。 夏至にちなんだ食べ物のひとつに、 たこがあります。田植えが始まるこの 時期に、稲の根がたこの足のように 強く、深く、広く根付き豊作になる ようにとの願いがこめられています。 給食では、「たこめし」で 登場します。</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>おもしろいスプーン</p> <p>はしだけでは食べにくい献立の時は、 1年生のみスプーンかフォークが つきます。 (1学期のみ)</p>  </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><Instagram:> みんなのくるりんキッチン)</p>  <p>・毎日の給食 ・調理場での調理 の様子 などを紹介して います。</p> <p>⑧TACHIKAWA_GAKKOKUYUUSHOKU</p> </div>
2火	ウインナーとコーンのピラフ しろみさかなのプロバンスふう オニオンスープ	こめ あぶら でんぱん さとう	ウインナー ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	とうもろこし たまねぎ にんにく セロリー トマト パセリ	
3水	ごはん いかのごまあげ きゅうりとハムのピリからあえ にくじゃが	こめ こむぎこ ごま あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いか ハム ぶたにく	にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しいたけ	
4木	ホイコーローどん はるさめスープ ももゼリー	こめ あぶら さとう でんぱん はるさめ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく もやし こまつな	
5金	ごはん さけとごぼうのあげに しらたまだんごじる	こめ でんぱん あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ	ごぼう しょうが こまつな にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こんにゃく しいたけ	
8月	ごはん しらすとこまつなのたまごやき れんこんとこんにゃくのいためもの とんじる	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご しらすほし ぶたにく とうふ みそ	こまつな れんこん えだまめ にんじん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	
9火	りんごパン ラザニア ごろごろやさいのスープに	りんごパン マカロニ あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	マッシュルーム たまねぎ トマト ブロッコリー にんじん さやいんげん	
10水	ひじきごはん めひかりのからあげ(2ほん) とうふのうまに	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ひじき とりにく ぎゅうにゅう めひかり とうふ ぶたにく	にんじん さやいんげん はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ しょうが	
11木	カレーうどん ちくわとさつまいものてんぱら あじさいミックスゼリー	うどん あぶら さとう でんぱん さつまいも こむぎこ ぶどうゼリー サイダーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん ねぎ ようなし	
12金	こまつなとたまあげのあまからどん わかめスープ	こめ さとう ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	こまつな たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし にんじん	
15月	ホットケーキ いちごジャム トマトポトフ こんさいのサラダ	ホットケーキミックス バター さとう あぶら いちごジャム じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ウインナー	トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリー きゅうり ごぼう だいこん れんこん	
16火	ぶたキムチごはん はるまき うましおキャベツスープ	こめ ごまあぶら あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう はるまき とりにく	キムチ たら にんじん にんにく キャベツ しめじ もやし	
17水	フレンチトースト メルルーサのマスタードソースがけ とろとろまめスープ	バケット さとう バター でんぱん あぶら じゃがいも	たまご 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 ブロッコリー セロリー	
18木	かわなしぎょうざどん ちゃんぽんスープ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ とうにゅう	にんにく しょうが キャベツ たら にんじん もやし たまねぎ とうもろこし	
19金	ミルクパン きんとさまめのポークシチュー きゅうりとだいこんのココロサラダ	ミルクパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト だいこん とうもろこし きゅうり	
22月	たこめし あじのおおりのフライ とうがんとたまごのスープ	こめ あぶら こむぎこ パンこ でんぱん	たこ ぎゅうにゅう あじ あおのり たまご	ごぼう にんじん しょうが とうがん ねぎ こねぎ	
23火	さんしょくごはん ピリからきゅうり チンゲンサイのとうにゅうみそしる	こめ さとう あぶら ごまあぶら	とりにく たまご ぎゅうにゅう ちくわ とうふ とうにゅう みそ	えだまめ しいたけ しょうが きゅうり チンゲンサイ もやし しめじ	
24水	やしそば とうふのちゅうかスープ サーターアンダギー	ちゅうかめん あぶら さとう ホットケーキミックス	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	キャベツ もやし にんじん はくさい えのきたけ こねぎ	
25木	ごはん とりにくのなんぼんづけ ピーマンのいためナムル じゃがいもとズッキーニのみそしる	こめ でんぱん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かつおぶし あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しょうが もやし ピーマン とうもろこし ズッキーニ	
26金	ごはん なまあげとキャベツのみそいため かきたまじる メロン	こめ あぶら さとう でんぱん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ たまご かまぼこ	にんじん キャベツ さやいんげん しょうが こまつな ねぎ えのきたけ メロン	
29月	ぶたにくとトマトのカレーライス とうがんのさっぱりサラダ	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト とうがん きゅうり とうもろこし	
30火	ごはん いわしのかばやき いんげんともやしのごまいため とうふとわかめのみそしる	こめ でんぱん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ みそ	さやいんげん もやし にんじん だいこん たまねぎ 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。
右の二次元コードからアクセスしてください。



基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	601kcal	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>>