

# 6月の予定献立表(Aブロック)



令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食回数 21回	給食目標 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			
こんだて		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		こうやどうふのそぼろどん たまご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 でんぱん 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	<p>今月の立川産</p> <p>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)</p> <p>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。</p> <p>よくかんでいますか?</p> <p>かみかみかみ</p> <p>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。</p> <p>としよ</p> <p>今月は、「11びきのねことあほうどり」 という絵本から「手作りコロケ」が登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。</p> <p>注目!ベジタブル ~野菜をばくばく食べよう ベジぱくDAY~</p> <p>今月は きゅうり</p> <p>おいしいスプーン</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>
3火		ごまトースト トマトポトフ ポテトリヨネーズ	しょうパン バター 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 えだまめ	
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 でんぱん 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		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しる	こめ でんぱん 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	
6金		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	
9月		えだまめとひじきのごはん ちくわとさつまいものてんがら 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 でんぱん	ひじき あがらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおりのり たまご	にんじん えだまめ とうがん ねぎ こねぎ しめじ	
10火		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 おおむぎ	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー 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	
11水		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 でんぱん	ジョア ぶたにく とうふ だいず ウインナー 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	
12木		ミルクパン こみちキンカツ 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	
13金		ごはん ぎせいとうふ やさしいごまいため キャベツとだいこんのみそしる	こめ あがら さとう でんぱん 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	
16月		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	
17火		ごはん にくとうふ きびなごのからあげ(3ほん) きゅうりとハムのピリからいため	こめ あがら さとう でんぱん 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	
18水		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 でんぱん ぶどうゼリー サイダーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると しらすほし	もやし チンゲンサイ ねぎ にんじん いら ようなし	
19木		ぶたにくのねぎしおあなかけごはん トックいりわかめスープ	こめ あがら さとう でんぱん 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	
20金		パンブキンパン てづくりコロケ(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	
23月		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 きゅうにゅう 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	
24火		キャベツのペロンチーノ 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 きゅうにゅう 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	
25水		エビピラフ しろみぎかなのプロバンスふう(ソース) とろとろまめスープ	こめ あがら でんぱん さとう	えび きゅうにゅう 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	
26木		バターロールパン ポテトグラタン キャベツとウインナーのスープ	バターロールパン じゃがいも あがら こむぎこ バター パンこ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ	
27金		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しる	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	
30月		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 でんぱん 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	

\*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。



基準	エネルギー	たんぱく質
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>>

<立川市学校給食における  
食物アレルギー対応方針>