

[6月 給食献立予定表]

2026年6月

東三鷹学園三鷹市立第六中学校

日	献立名	牛乳	材料名						kcal	ひとことメモ
			主にからだの組織を作る		からだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
1月	ご飯 にぎすの香味揚げ 野菜いため 厚揚げのカレー煮	○	ベーコン 豚肉 厚揚げ	牛乳 にぎす	にんじん 小松菜 葉ねぎ	にんにく しょうが キャベツ 玉葱	米 澱粉 じゃがいも 三温糖	油 ごま油 オリーブ油	747 32.9	<p>2日 パンネのミートソース 新メニューです。</p>  <p>11日 梅ご飯 11日は「入梅」といって、層の上で梅雨の時期に入る日を意味します。</p>  <p>12日 タジン エルテンスープ ワールドカップ メニュー！日本はオランダ、チュニジア、スウェーデンと対戦します。それにちなんだメニューです。</p>  <p>18日 ちゃんぼん麺 つきあげ 次の週から3年生が修学旅行で長崎に行くということで、長崎グルメの登場です。</p>  <p>19日 たご飯 21日は「夏至」です。夏至は私達の住んでいる北半球において、1年で一番昼が長くなる日です。昔は、田植えの時期だったので、「たこの足のようにならなると稲が根をはるようにならな」という願いを込めて、たこを食べる習慣があります。</p>
2火	パンネのミートソース キャベツのサラダ イタリアンドレッシング りんご蒸しパン	○	豚肉 大豆 レバー ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン	にんにく しょうが セロリ 玉葱 エリンギ りんご キャベツ コーン きゅうり	三温糖 パンネ 小麦粉 上白糖	オリーブ油 バター	741 28.6	
3水	豆腐と豚肉のあんかけご飯 いもちスープ 果物	○	豚肉 かまぼこ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	にんにく しょうが 玉葱 椎茸 ごぼう エリンギ ねぎ 果物	米 大麦 三温糖 澱粉 しらたき おじゃがもち	油 ごま油	752 29.2	
4木	菜飯 照り焼きチキン もやしとコーンのソテー 田舎汁	○	鶏肉 ベーコン 豚肉 厚揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん だいこんの葉	もやし コーン ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 三温糖 澱粉 こんにやく じゃがいも	油	742 32.7	
5金	野沢菜チャーハン 大豆とツナの揚げ餃子 レタスとトマトのスープ アゼロラゼリー	○	豚肉 なたと 大豆 ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳	野沢菜漬け にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ ねぎ きくらげ レタス	米 大麦 澱粉 餃子の皮 小麦粉	油 ごま油	768 27.6	
8月	ご飯 いかとポテトのチリソース 炒合菜 わかめスープ	○	いか 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ 白菜 えのき	米 じゃがいも 澱粉 三温糖 春雨	油 ごま油	750 30.9	
9火	胚芽パン/ブルーベリージャム 魚のバジル焼き ラタトゥイユ 鶏肉と豆のスープ煮	○	ミカド加工 ベーコン ウィンナー 白いんげん豆	牛乳	トマト ピーマン にんじん	にんにく 玉葱 なす ズッキーニ ピーマン キャベツ	胚芽パン 三温糖 じゃがいも	油 オリーブ油	742 39.5	
10水	豚キムチ丼 中華風卵コーンスープ 果物	○	豚肉 ベーコン 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ もやし 白菜 セロリ コーン キムチ 果物	米 大麦 三温糖 澱粉	油 ごま油	748 29.2	
11木	梅ご飯 魚の蒲焼き 小松菜のおかか和え 夏のっぺい汁	○	にしん 鶏肉 粉かつお 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	うめ もやし 冬瓜 なす	米 大麦 米粉 澱粉 三温糖 水あめ	油	747 29.8	
12金	チキンピラフ タジン(チュニジアのキッシュ) バジルポテト エルテンスープ(オランダのスープ)	○	鶏肉 ベーコン 卵 豆乳 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ピーマン ほうれん草 小松菜	玉葱 コーン にんにく エリンギ	米 大麦 じゃがいも さつまいも コーンスターチ	油 オリーブ油	753 33.0	
15日	期末考査(給食なし)								◎26日は、給食試食会です。生育状況にもよりますが、森屋農園の玉葱、にんにく、きゅうりを納品していたたく予定です。手作りのかき揚げを作ります。	
16日	期末考査(給食なし)									
17水	夏野菜のカレーライス 春雨サラダ ハムドレッシング りんごゼリーポンチ	○	豚肉 ハム	牛乳 寒天	にんじん ピーマン	玉葱 にんにく しょうが セロリ なす ズッキーニ りんご もやし きゅうり みかん	米 大麦 小麦粉 はちみつ 春雨 三温糖 じゃがいも	油 ごま油	771 24.3	
18木	ちゃんぼん麺 緑大豆のサラダ ツナマヨドレッシング つきあげ	○	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 緑大豆 ツナ	牛乳 海藻	にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ にんにく きくらげ きゅうり たまねぎ	蒸し中華麺 さつまいも 澱粉 三温糖	油	771 24.5	
19金	たご飯 さばの塩麹焼き キャベツの浅漬け 夏の豚汁	○	油揚げ たこ さば 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが 枝豆 キャベツ きゅうり ごぼう にんにく 冬瓜	米 大麦 塩糖 三温糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま油	737 39.0	
22月	ご飯 魚の香りソースがけ 煮浸し さつま汁	○	メダイ 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	しそ菜 小松菜 にんじん	しょうが りんご ねぎ キャベツ ごぼう 大根	米 澱粉 さつまいも 三温糖	油	771 29.5	
23火	ガパオライス 蒸し卵 フォーのスープ	○	鶏肉 大豆 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ ピーマン	玉葱 エリンギ バジル にんにく しょうが もやし 白菜 ねぎ	米 大豆 三温糖 フォー	油	755 34.1	
24水	わかめご飯 ししゃもの燻ソース ズッキーニの炒め物 野菜のそぼろ煮	○	ベーコン かつおぶし 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん かぶ菜	ねぎ ズッキーニ コーン にんにく しょうが 椎茸 大根 かぶ	米 大麦 三温糖 じゃがいも 澱粉	油 ごま油	741 32.5	
25木	黒蜜きな粉トースト チキンピーズ こんにやくサラダ じゃこドレッシング	○	きな粉 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 コンデンスミルク ちりめんじゃこ	にんじん トマト	玉葱 セロリ キャベツ もやし きゅうり コーン	無塩食パン 三温糖 黒砂糖 じゃがいも こんにやく	バター 油	755 35.6	
26金	夏野菜のかき揚げ丼 かんぴょうの卵とじ 寒天サラダ チキンドレッシング	○	ちくわ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 寒天	にんじん かぼちゃ 小松菜	玉葱 にがり 椎茸 かんぴょう ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 大麦 小麦粉 さつまいも 澱粉 三温糖	油	799 26.4	
29月	麦ご飯 魚のフライ ごまみソース からし和え 根菜のすまし汁	○	さめ 鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく 大根 キャベツ ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 三温糖 こんにやく 澱粉 じゃがいも	すりごま ごま油 油	807 31.1	
30火	ご飯 小松菜じゃこふりかけ 豚玉蒸し 具沢山の味噌汁	○	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 高野豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	玉葱 椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 三温糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま油	747 35.6	

ひとことメモ

◎26日は、給食試食会です。生育状況にもよりますが、森屋農園の玉葱、にんにく、きゅうりを納品していたたく予定です。手作りのかき揚げを作ります。

◎2年生は24日～26日は職場体験のため給食はありません。

◎3年生は25日～29日は修学旅行・振替休業日のため給食はありません。

◎今月使用予定の三鷹産野菜は、葉ねぎ、小松菜、玉葱、キャベツ、じゃが芋、なす、ズッキーニ、ピーマン、トマト等

◎今月の果物は冷凍みかん、スイカを予定しています。

※都合により、食材や献立を変更することがあります。

※和え物、サラダは加熱してあります。