令和　7年（小学校）　**6月　予定献立表**　羽村・瑞穂地区学校給食センター

日 曜日	こんだてめい しゅしょく つけるもの	のみもの	おかず	しょくざいりょう おもにエネルギーのもとになるしょくひん	おもにからだをつくるもとになるしょくひん	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん	えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2 月	ミルクしょくパン		じゃがいものポタージュ ポークビーンズ やさいソテー	パン，バター，じゃがいも，ルウ，あぶら，さとう，かたくりこ	ぎゅうにゅう，クリーム，チーズ，ぶたにく，だいず，レンズまめ	**たまねぎ**，**にんじん**，にんにく，セロリー，トマト，**キャベツ**，とうもろこし，もやし	581 25.1
3 火	むぎごはん		にくだんごとビーフンのスープ ししゃものごまやき なすとぶたにくのみそいため	こめ，むぎ，ビーフン，あぶら，ごま，ごまあぶら，さとう，かたくりこ	ぎゅうにゅう，にくだんご，ししゃも，ぶたにく，みそ	**にんじん**，**はくさい**，**たまねぎ**，しいたけ，にら，しょうが，**ピーマン**，**なす**	581 23.4
4 水	ごはん		やきどうふのちゅうかに チーズいりいももち くきわかめサラダ（ちゅうかドレッシング）	こめ，あぶら，さとう，かたくりこ，ごまあぶら，チーズいりいももち，ドレッシング	ぎゅうにゅう，ぶたにく，やきどうふ，くきわかめ	しょうが，**にんじん**，**たまねぎ**，しいたけ，しらたき，ながねぎ，**キャベツ**，**きゅうり**	620 21.5
5 木	むぎごはん		ぶたたまどん キャベツのしおこんぶいため フルーツとこんにゃくゼリーのポンチ	こめ，むぎ，さとう，ごまあぶら，ごま，ゼリー	ぎゅうにゅう，ぶたにく，たまご，とりにく，しおこんぶ	しょうが，**たまねぎ**，**にんじん**，こんにゃく，にんにく，**キャベツ**，パイナップル，もも	583 22.2
6 金	むぎごはん		けんちんじる とりにくのさっぱりやき にくじゃが	こめ，むぎ，あぶら，さとう，じゃがいも	ぎゅうにゅう，とうふ，あぶらあげ，とりにく，ぶたにく	**にんじん**，ごぼう，**だいこん**，えのき，ながねぎ，しょうが，**たまねぎ**，こんにゃく	599 26.1
9 月	むぎごはん		キャベツとじゃがいものみそしる ハンバーグのおろしソースかけ きんぴらごぼう	こめ，むぎ，じゃがいも，さとう，かたくりこ，ごまあぶら	ぎゅうにゅう，とうふ，あぶらあげ，みそ，ハンバーグ，さつまあげ	**にんじん**，えのき，**キャベツ**，**だいこん**，ごぼう，こんにゃく	580 23.3
10 火	スティックパン		スパゲッティナポリタン えびフライ ビーンズサラダ（フレンチドレッシング）	パン，あぶら，さとう，スパゲッティ，ドレッシング	ぎゅうにゅう，ウインナー，チーズ，えびフライ，ミックスビーンズ	**たまねぎ**，**にんじん**，しめじ，**ピーマン**，トマト，とうもろこし，**キャベツ**，**きゅうり**	585 22.2
11 水	むぎごはん		たまごとたまねぎのみそしる さばのやくみソースかけ やさいいため	こめ，むぎ，あぶら，さとう，ごま，かたくりこ	ぎゅうにゅう，とうふ，たまご，わかめ，みそ，さば，ちくわ	**にんじん**，**たまねぎ**，ながねぎ，にんにく，もやし，**こまつな**	580 28.1
12 木	むぎごはん		はっぽうさい あげシューマイ(2) メロン	こめ，むぎ，あぶら，かたくりこ	ぎゅうにゅう，ぶたにく，いか，えび，シューマイ	しょうが，にんにく，**たまねぎ**，**にんじん**，しいたけ，**はくさい**，メロン	587 23.9
13 金	むぎごはん		ジュリエンヌスープ さわらのトマトソースかけ ポテトサラダ（マヨネーズ）	こめ，むぎ，あぶら，さとう，じゃがいも，マヨネーズ	ぎゅうにゅう，ベーコン，さわら	**たまねぎ**，**にんじん**，セロリー，**キャベツ**，にんにく，トマト，**きゅうり**，とうもろこし	583 22.8
16 月	ごはん		とんじる あじメンチ（ソース） キャベツとコーンのソテー	こめ，じゃがいも，あぶら	ぎゅうにゅう，ぶたにく，とうふ，あぶらあげ，みそ，あじメンチ	ごぼう，**にんじん**，**だいこん**，こんにゃく，ながねぎ，**キャベツ**，**たまねぎ**，とうもろこし	583 22.4

6月

6月4日～10日
《歯と口の健康週間》

かみかみ献立

しっかりかむと、食べ物の味をよく味わうことができておいしく感じられます。また、食べ物の消化・吸収がよくなったり、虫歯の予防にもつながります。

給食では、くきわかめ、こんにゃく、ごぼう、肉、豆（大豆・いんげん豆）など、かみごたえのあるものを提供します。よくかむことを意識して食べましょう。

かむ習慣をつけるには？

★**一口30回を意識し、よく味わって食べる**　★**食べ物を水分で流し込まない**

★**かみごたえのある食べ物を取り入れる**

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。　**太字**は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

学校給食センター公式サイト　https://www.kyushoku.or.jp

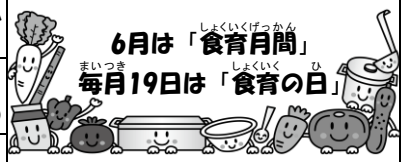
※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用詳細献立表にてお願いいたします。

令和　7年（小学校）

6月　予定献立表

羽村・瑞穂地区学校給食センター

日 曜日	こんだてめい しゅしょくつけるもの	のみもの	おかず	しょくざいりょう おもにエネルギーのもとになるしょくひん	おもにからだをつくるもとになるしょくひん	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん	えいようか ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g)
17 火	むぎごはん		にくどうふ ごまあえ パイナップル（かん）	こめ，むぎ，あぶら，さとう，ごま	ぎゅうにゅう，ぶたにく，やきどうふ，さつまあげ	**たまねぎ**，**にんじん**，しらたき，えのき，ながねぎ，**キャベツ**，**こまつな**，パイナップル	581 22.2
18 水	むぎごはん		じゃがいもいりたまごスープ にくみそいため にびたし	こめ，むぎ，あぶら，じゃがいも，さとう	ぎゅうにゅう，とりにく，たまご，ぶたにく，みそ，あぶらあげ	**にんじん**，**だいこん**，ながねぎ，にんにく，しょうが，えのき，いんげん，はくさい，**こまつな**	583 26.4
19 木	むぎごはん	とうきょうぎゅうにゅう	ごじる とりのてりやき ひじきのいために	こめ，むぎ，じゃがいも，さとう，あぶら	ぎゅうにゅう，とうふ，あぶらあげ，だいず，みそ，とりにく，さつまあげ，ひじき	**にんじん**，**だいこん**，しめじ，ながねぎ，しょうが，こんにゃく，いんげん	588 26.6
20 金	まるパン（よこわり）		やさいスープ コロッケ（ソース） サイダーゼリーポンチ	パン，あぶら，じゃがいも，コロッケ，ゼリー	ぎゅうにゅう，とりにく，レンズまめ	にんにく，**たまねぎ**，**にんじん**，セロリー，**キャベツ**，パイナップル，ナタデココ	593 20.6
23 月	むぎごはん		ごまいりみそしる たまごやきのやさいあんかけ しらたきのピリからいため	こめ，むぎ，ごま，さとう，かたくりこ，あぶら，ごまあぶら	ぎゅうにゅう，とうふ，あぶらあげ，みそ，わかめ，オムレツ，ぶたにく	**にんじん**，**たまねぎ**，**こまつな**，しょうが，にんにく，しらたき，にら	582 22.3
24 火	ごはん		とりごぼうじる さばのしょうがやき もやしとちくわのカレーいため	こめ，ごまあぶら，あぶら	ぎゅうにゅう，とりにく，とうふ，あぶらあげ，さば，ちくわ	**にんじん**，ごぼう，**だいこん**，こんにゃく，えのき，ながねぎ，しょうが，もやし，とうもろこし	581 28.3
25 水	しょくパン マーガリン	はっこうにゅう	ホワイトシチュー キャベツとツナのソテー プラム	パン，マーガリン，あぶら，じゃがいも，ルウ，バター	はっこうにゅう，とりにく，いんげんまめ，ぎゅうにゅう，チーズ，ツナ	**たまねぎ**，**にんじん**，**キャベツ**，プラム	596 22.3
26 木	むぎごはん		かきたまじる しろみざかなのなんばんづけ ぶたにくとだいこんのにもの	こめ，むぎ，こむぎこ，かたくりこ，あぶら，さとう	ぎゅうにゅう，わかめ，たまご，たら，ぶたにく，みそ	**たまねぎ**，えのき，**こまつな**，ながねぎ，**だいこん**，**にんじん**，いんげん	594 27.2
27 金	むぎごはん		まめいりキーマカレー ツナじゃが レモンゼリー	こめ，むぎ，あぶら，こむぎこ，ルウ，さとう，じゃがいも，レモンゼリー	ぎゅうにゅう，ぶたにく，だいず，ひよこまめ，レンズまめ，チーズ，ツナ	にんにく，しょうが，セロリー，**たまねぎ**，**にんじん**，**ピーマン**，とうもろこし	671 26.9
30 月	むぎごはん		とうふチゲ ちゅうかいため パイナップル（かん）	こめ，むぎ，あぶら，さとう	ぎゅうにゅう，ぶたにく，みそ，とうふ，とりにく	しょうが，にんにく，**にんじん**，しいたけ，はくさい，キムチ，にら，ながねぎ，もやし，**チンゲンサイ**，パイナップル	585 27.4



6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

「食育の日」である19日には、和食献立と東京牛乳を提供します。ごはんと汁物におかずを合わせる献立は、日本で食べ継がれてきた食事です。日本の食文化を大切にしていきましょう。私たちの住む多摩地域で作られた東京牛乳も味わって飲みましょう。

《今月の地場野菜》

☆羽村市生産者☆

にんじん、チンゲンサイ、
ピーマン、きゅうり、
たまねぎ、だいこん、
なす、はくさい、キャベツ

☆瑞穂町生産者☆

こまつな

給食の実施日は各学校によって異なります。
材料の都合により献立を変更することがあります。