

日 曜日	献立名		食材料			栄養価	
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	1人1食(kcal) たんぱく質(g)
2月	食パン		コーンポタージュ コロッケ(ソース) フレンチサラダ(フレンチドレッシング)	パン, バター, コロッケ, 油, ドレッシング	牛乳, 鶏肉, いんげん豆, スキ ムミルク, クリーム	玉葱, とうもろこし, 人参, キャベ ツ, きゅうり	760 27.0
3月 火	麦ごはん		豚玉丼 もやしとニラの炒め物 パイナップル(缶)	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉	牛乳, 豚肉, 卵, 鶏肉	しょうが, 人参, 玉葱, こんにゃ く, もやし, にら, パイナップル	732 28.5
4月 水	ごはん		根菜入り味噌汁 いかの竜田揚げ 茎わかめの炒め物	米, 片栗粉, 油, ごま油, 砂 糖, ごま	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 味噌, い か, 豚肉, 茎わかめ, さつま揚 げ	人参, 大根, 長葱, しょうが, ご ぼう	721 30.1
5月 木	麦ごはん		豆腐のすまし汁 鶏肉のアップルソースかけ じゃがいもとひじきの炒め煮	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ごま 油, じゃがいも	牛乳, 豆腐, 鶏肉, ひじき, 油 揚げ	小松菜, 人参, 長葱, 椎茸, 玉 葱, りんご, レモン	721 28.4
6月 金	麦ごはん		トマトと玉子の中華スープ ホイコーロー わかめサラダ(中華ドレッシング)	米, 麦, 油, ごま油, 砂糖, 片 栗粉, ドレッシング	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 卵, 豚肉, 味噌, わかめ	玉葱, えのき, トマト, 長葱, しょうが, にんにく, 人参, キャベ ツ, ピーマン, 大根, きゅうり, も やし	732 31.6
9月	ココア食パン		ジュリエンヌスープ ハンバーグのガーリックソースかけ チーズポテト	パン, 油, 片栗粉, じゃがいも	発酵乳, ベーコン, 豚肉, ハン バーグ, 牛乳, クリーム, チー ズ	人参, 玉葱, キャベツ, えのき, り んご, にんにく, とうもろこし	721 28.7
10月 火	麦ごはん		生揚げのキムチ煮込み 春雨とチンゲン菜の炒め物 プラム	米, 麦, ごま油, ごま, 油, 春 雨, 砂糖	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 味噌, 鶏 肉	人参, 玉葱, 白菜, キムチ, 長 葱, にら, チンゲン菜, プラム	738 27.2
11月 水	ごはん		かき玉汁 さわらのねぎ味噌だれかけ 切干大根の煮物	米, 片栗粉, 油, 砂糖	牛乳, かにかまぼこ, 卵, さわ ら, 味噌, 油揚げ	人参, 玉葱, 白菜, 長葱, しょう が, にんにく, 切干大根, いんげ ん	726 34.0
12月 木	麦ごはん		ハヤシライス いかと小松菜のソテー ヨーグルト	米, 麦, 油, ルウ	牛乳, 豚肉, チーズ, いか, ヨーグルト	人参, 玉葱, しめじ, トマト, キャ ベツ, 小松菜	782 27.1
13月 金	ごはん		豚汁 白身魚のレモンソースかけ 切り昆布の炒め煮	米, 油, じゃがいも, 片栗粉, 砂糖	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, 味 噌, たら, 刻み昆布, さつま揚 げ	人参, ごぼう, 大根, 長葱, レモ ン, こんにゃく	743 33.3
16月	ミルク食パン		マセドアンスープ ツナパースト(マヨネーズ) フルーツとこんにゃくゼリーのポンチ	パン, 油, じゃがいも, マヨ ネーズ, ゼリー	牛乳, 豚肉, レンズ豆, ツナ ネーズ	人参, 玉葱, パイナップル, りん ご, 桃	726 30.1

6月



4日(水)虫歯予防デー

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
根菜やいか、茎わかめなどのかみ応えのある食材を使用した献立を提供予定です。
食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。



10日(火)プラム

プラムは、6月～8月に旬を迎える果物です。プラムの皮は、少し酸っぱいですが皮ごと食べられます。皮の部分に食物繊維やポリフェノールが多く含まれるため、ぜひ食べてみてください！



6月



4日(水)虫歯予防デー

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

根菜やいか、茎わかめなどのかみ
応えのある食材を使用した献立を提
供予定です。

食べる時はよくかむことを意識して、
食べた後はしっかり歯を磨き、健康
な歯と口を保ちましょう。



10日(火)プラム

プラムは、6月～8月に旬を迎える果
物です。プラムの皮は、少し酸っぱい
ですが皮ごと食べられます。皮の部
分に食物繊維やポリフェノールが多
く含まれるため、ぜひ食べてみてくだ
さい!



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。

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



太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

※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。

日 曜日	献立名			食材料			栄養価
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	1食分(kcal) たんぱく質(g)
17 火	ごはん		呉汁 厚焼き玉子 ちくわと根菜の煮物	米, じゃがいも, 砂糖	牛乳, 豚肉, 大豆, 豆腐, 味噌, 厚焼き玉子, ちくわ	大根, 長葱, 人参, ごぼう, こんにゃく, 椎茸, いんげん	720 31.0
18 水	麦ごはん		生揚げとひき肉のあんかけ丼 キャベツの塩昆布炒め パインアップル(缶)	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 鶏肉, 塩昆布	しょうが, にんにく, 椎茸, 人参, 玉葱, チンゲン菜, キャベツ, パインアップル	734 28.7
19 木	ごはん	東京牛乳	打ち豆汁 揚げ鶏の玉葱ソースかけ お浸し(かつお節・しょうゆ)	米, 片栗粉, 油, 砂糖	牛乳, 打ち豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 鶏肉, かつお節	人参, 大根, 白菜, 長葱, 玉葱, もやし, 小松菜	748 34.2
20 金	スパゲッティ (個包装)		ミートソース キャベツと玉子の炒め物 メロン	スパゲッティ, 油, 砂糖, 米粉	牛乳, 豚肉, チーズ, 鶏肉, 卵	人参, 玉葱, えのき, トマト, キャベツ, チンゲン菜, メロン	769 35.2
23 月	ごはん		具だくさんの味噌汁 ししゃもの磯辺焼き(2) ごま肉じゃが	米, 油, じゃがいも, ごま油, 砂糖, ごま	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, ししゃも, 青のり, 豚肉	人参, 大根, しめじ, 小松菜, 長葱, 玉葱, こんにゃく, いんげん	721 30.0
24 火	麦ごはん		バターチキンカレー キャベツとコーンのソテー 冷凍みかん	米, 麦, 油, じゃがいも, ルウ, バター	牛乳, 鶏肉, いんげん豆, スキムミルク, チーズ, クリーム	しょうが, にんにく, 玉葱, 人参, トマト, キャベツ, とうもろこし, みかん	852 29.6
25 水	麦ごはん		わかめと玉子のスープ 焼きシューマイ(2) 豚肉のキムチ炒め	米, 麦, ごま油, 砂糖, 片栗粉, ごま	牛乳, わかめ, 卵, シューマイ, 豚肉	人参, 玉葱, えのき, 長葱, にんにく, キムチ	736 29.8
26 木	ごはん		じゃがいもとわかめの味噌汁 さわらのカレー揚げ きんぴらごぼう	米, じゃがいも, 片栗粉, 油, 砂糖	牛乳, わかめ, 豆腐, 油揚げ, 味噌, さわら, 豚肉, さつま揚げ	玉葱, にんにく, 人参, ごぼう, こんにゃく	778 32.1
27 金	ミルク食パン マーガリン		鶏肉と大豆のトマト煮 野菜ソテー フルーツヨーグルト(ヨーグルト)	パン, マーガリン, 油, じゃがいも	牛乳, 鶏肉, 大豆, レンズ豆, 豚肉, ヨーグルト	にんにく, 玉葱, 人参, しめじ, セロリ, トマト, キャベツ, 桃, パインアップル, りんご	739 30.9
30 月	麦ごはん		ごま入り味噌汁 ねぎ塩豚肉炒め こんにゃくサラダ(柑橘ドレッシング)	米, 麦, じゃがいも, ごま, 油, 砂糖, 片栗粉, ドレッシング	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, 豚肉	ごぼう, 人参, 白菜, にんにく, しょうが, 玉葱, 長葱, キャベツ, もやし, きゅうり, こんにゃく	737 28.9



19日 (木) 食育の日

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

当日は、日本の伝統的な食事『和食献立』と東京都・多摩地区の酪農家が生産している生乳を原料としている『東京牛乳』を提供します。



今月の地場野菜

★羽村市生産者★

人参・チンゲン菜・ピーマン・きゅうり・玉葱・大根・白菜・キャベツ

★瑞穂町生産者★

小松菜

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。

