

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日(kcal) たんぱく質(g)
1 月	麦ごはん		トマトと玉子の中華スープ ホイコーロー 青のりポテト	米, 麦, ごま油, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも, 油	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 卵, 豚肉, 味噌, 青のり	五葱 , トマト, チンゲン菜 , 長葱, しょうが, にんにく, キャベツ , ピーマン , 人参	808 28.5
2 火	ご はん		豆腐の味噌汁 鶏肉の香味焼き じゃがいもとひじきの炒め煮	米, ごま, ごま油, 砂糖, じゃがいも	牛乳, わかめ, 豆腐, 油揚げ, 味噌, 鶏肉, ひじき, さつま揚げ	えのき, 長葱, にんにく, しょうが, 人参	782 34.7
3 水	ミルクパン りんごジャム		じゃがいもと豆のポタージュ えびカツ フレンチサラダ (フレンチドレッシング)	パン, バター, じゃがいも, 米粉, 油, ドレッシング, りんごジャム	牛乳, レンズ豆, いんげん豆, スキムミルク, 生クリーム, チーズ, えびカツ	五葱 , 人参 , 大根 , とうもろこし, きゅうり	815 32.5
4 木	ゆかりごはん		根菜入り味噌汁 さばの香味焼き 茎わかめの炒め物	米, ごま油, 砂糖, ごま	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 味噌, さば, 豚肉, 茎わかめ, さつま揚げ	ごぼう, 人参 , 大根 , えのき, 長葱, にんにく, しょうが	774 36.8
5 金	麦ごはん		豚玉丼 中華野菜炒め プラム	米, 麦, 砂糖, 油, 片栗粉	牛乳, 豚肉, 卵, 鶏肉	しょうが, 五葱 , 人参 , こんにゃく, チンゲン菜 , もやし, キャベツ , プラム	779 31.9
8 月	麦ごはん		豆腐チゲ 焼きぎょうざ(2) 春雨とチンゲン菜の炒め物	米, 麦, ごま油, ごま, 油, 春雨, 砂糖	牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌, ぎょうざ, 鶏肉	人参 , 五葱 , 白菜, キムチ, 長葱, にら, チンゲン菜	800 28.7
9 火	ご はん ふりかけ (お か か)		じゃがいもとわかめの味噌汁 いかの竜田揚げ 切干大根の煮物	米, じゃがいも, 片栗粉, 油, 砂糖	牛乳, わかめ, 豆腐, 油揚げ, 味噌, いか, さつま揚げ	五葱 , 長葱, しょうが, 切干大根, 人参 , いんげん	772 34.5
10 水	バターロール パ		コーンポタージュ 鶏肉のハーブ焼き アスパラ入りソテー	パン, バター, 油	牛乳, いんげん豆, 生クリーム, 鶏肉, ベーコン	五葱 , とうもろこし, にんにく, キャベツ , アスパラガス, 人参	787 33.0
11 木	梅ちりめん ご はん		呉汁 玉子焼きのそぼろあんかけ ちくわと根菜の煮物	米, じゃがいも, 油, 砂糖, 片栗粉	ちりめんじゃこ, 牛乳, 豚肉, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 厚焼き玉子, 鶏肉, ちくわ	梅, 人参 , 大根 , 長葱, 五葱 , ごぼう, こんにゃく, 椎茸, いんげん	768 32.4
12 金	麦ごはん		ハヤシライス いかとキャベツのソテー メロン (白肉系)	米, 麦, 油, ルウ	牛乳, 豚肉, チーズ, いか	人参 , 五葱 , しめじ, トマト, にんにく, キャベツ , メロン	765 26.3
15 月	デニッシュ ロールパン		ポトフ ツナペースト (マヨネーズ) フルーツ白玉	パン, 油, じゃがいも, マヨネーズ, 白玉団子	牛乳, 鶏肉, ウインナー, ツナ	五葱 , 人参 , キャベツ , パイナップル, 桃, りんご, みかん	778 28.3



4日(木)~10日(水) 歯と口の健康週間献立

健康な歯を保つために大切なことは、よくかむことです。しっかりかむことは食べ物の消化・吸収をよくしたり、おし歯予防にもつながります。給食ではかみ応えのある、くきわかめ、いか、こんにゃく、ごぼうなどの食材を使用した献立を予定しています。



5日(金)プラム

プラムは日本ではすももとも呼ばれています。甘酸っぱく、皮ごと食べられるのが特徴です。栄養面では、食物繊維を多く含んでいるので、おなかの調子を整えてくれます。



11日(木)入梅献立

入梅は暦の上で梅雨入りを意味しています。ジメジメとした暑い季節になりますが、しっかりと食べて元気に過ごしましょう。入梅の名前にもある梅を使用したうめちりめんごはんを提供します。

梅のさっぱりとした酸味を味わってみてください。



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。

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。

日 曜日	献立名		食 材 料			栄養価	12日(金)、17日(水)、29日(月) メロンの食べ比べ	
	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日(kcal) たんぱく質(g)
16 火	ごはん		豚汁 白身魚の香味ソースかけ 切り昆布の炒め煮	米, 油, じゃがいも, 片栗粉, ごま油, ごま, 砂糖	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, 味 噌, メルルーサ, 鶏肉, 刻み昆 布, さつま揚げ	人参, ごぼう, 大根, 長葱, しょう が, にんにく, レモン, こんにゃ く	827 35.0	<p>メロンは、色によって「青肉系」、「白肉系」、「赤肉系」の3種類に分かれます。6月はメロンの旬ですので、それぞれのメロンを食べ比べてみましょう。見た目だけでなく、香りや味の違いを見つけて、五感を使って旬を楽しみましょう。</p>  <p>19日(金)さくらんぼ</p> <p>さくらんぼは『赤い宝石』ともいわれ、初夏を鮮やかに彩る果物です。正式名称は「桜桃」といいます。明治の初めに日本へやってきて、山形県で盛んに栽培されるようになりました。「佐藤錦」という品種が有名で、酸味と甘みのバランスが絶妙です。</p> 
17 水	スパゲッティ (個包装)		ミートソース ジャーマンポテト メロン (赤肉系)	スパゲッティ, 砂糖, 米粉, じゃがいも, 油	牛乳, 豚肉, チーズ, ベーコン	玉葱, 人参, マッシュルーム, ト マト, にんにく, メロン	797 33.8	
18 木	麦ごはん		夏野菜のミネストローネ さけのパン粉焼き グリーンサラダ (ソイドレッシング) あまなつゼリー	米, 麦, マカロニ, 砂糖, 油, ノンエッグマヨネーズ, パン 粉, ドレッシング, あまなつゼ リー	牛乳, ベーコン, 鮭, チーズ	にんにく, 玉葱, 人参, なす, ト マト, キャベツ, 枝豆, きゅうり, とうもろこし	780 32.8	
19 金	麦ごはん	東京牛乳	生揚げとひき肉のあんかけ丼 にんじんシリシリ さくらんぼ(2)	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, ご ま油	牛乳, 豚肉, 生揚げ, ツナ, 卵 ま油	しょうが, にんにく, 椎茸, 人 参, 玉葱, チンゲン菜, さくらん ぼ	769 32.2	
22 月	麦ごはん		具だくさんの味噌汁 ししゃもの変わり揚げ(2) 塩肉じゃが	米, 麦, ごま, 小麦粉, 油, ご ま油, じゃがいも, 砂糖	牛乳, 豆腐, 味噌, ししゃも, 豚肉	人参, 大根, しめじ, 小松菜, 長 葱, にんにく, 玉葱, こんにゃ く, いんげん	813 29.6	
23 火	麦ごはん		豆入りキーマカレー キャベツとツナのソテー 冷凍みかん	米, 麦, 油, 小麦粉, ルウ, 砂 糖	牛乳, 豚肉, 大豆, ひよこ豆, レンズ豆, チーズ, ツナ	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, 人参, ピーマン, とうも ろこし, キャベツ, みかん	805 30.3	
24 水	チャーハン	ヨーグルト	もち入り玉子スープ タッカルビ 海藻サラダ (中華ドレッシング)	米, ごま油, 餅, 砂糖, 油, さ つまいも, ドレッシング	焼き豚, 飲むヨーグルト, なる と, 卵, 鶏肉, 味噌, 海藻ミッ クス	長葱, しょうが, にんにく, 人 参, 玉葱, キャベツ, ピーマン, 大 根, きゅうり	791 27.8	
25 木	ごはん		ごま入り味噌汁 ねぎ塩豚肉炒め ポテトサラダ (マヨネーズ)	米, ごま, 油, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも, マヨネーズ	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, 豚 肉	ごぼう, 人参, 大根, えのき, 長 葱, にんにく, しょうが, 玉葱, とうもろこし, きゅうり	774 27.8	
26 金	ダイスチーズ パ		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, 油, じゃがいも	牛乳, 鶏肉, 大豆, ベーコン, ヨーグルト	にんにく, 玉葱, 人参, しめじ, セロリー, トマト, キャベツ, みか ん, パイナップル, ナタデココ	758 31.3	
29 月	ごはん		とりだんごと春雨のスープ スタミナ肉炒め メロン (青肉系) 角チーズ	米, 春雨, ごま油, 砂糖, 片栗 粉	牛乳, とりだんご, 生揚げ, 豚 肉, チーズ	もやし, 人参, なら, 長葱, チ ンゲン菜, しょうが, にんにく, 玉 葱, ピーマン, メロン	761 31.1	
30 火	わかめごはん		さつまいも汁 さばの塩焼き きんぴらごぼう	米, さつまいも, 油, 砂糖	わかめ, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 油 揚げ, 味噌, さば, 豚肉, さつ ま揚げ	人参, 大根, 長葱, ごぼう, こんにゃ く	793 34.9	

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。

《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★
人参、チンゲン菜、玉葱
ピーマン、大根、なす、きゅうり

★瑞穂町生産者★
小松菜