



6月 献立表



(中学校22回)

奥多摩町学校給食センター

2023	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤)	体の調子を 整えるもの (緑)	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	メモ
1木	ごはん あじの蒲焼き 五目豆 キャベツの味噌汁	○		こめ 小麦粉 油 砂糖 でん粉 こんにやく	生乳 あじ 鶏肉 だいず 油揚げ	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ	759 33.7	<p>6月1日は 牛乳の日</p> <p>給食には毎日牛乳が出ています。それは、成長期に必要なカルシウムがたっぷり含まれているからです。</p> <p>4日～10日は 歯と口の健康週間</p> <p>かみかみメニューとして、歯ごたえのある食材を使っています。よくかんで食べましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>よくかんで食べよう!</p> <p>6日(火) ちくわのカレー揚げ 茎わかめとこんにやく炒め</p> <p>7日(水) かみかみカレーライス ジャコ入り野菜ソテー</p> <p>8日(木) コリコリ和え</p> </div> <p>9日(金)【入梅献立】 今年11日が入梅(にゅうばい)です。入梅には、「梅の実がじゅくし、梅雨に入ること」という意味があります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div> <p>13日(火) 五目卵焼き 卵に熱を加えると固まるのは、たんぱく質が多いからです。この性質を利用した料理は、プリン、茶わん蒸し、ゆで卵などがあります。</p> <p>14日(水) いんげんの炒め物 さやいんげんは、6～9月が旬の野菜で、成長するといんげん豆がとれます。さやいんげんには、ビタミンやミネラルが多く、夏バテ防止にぴったりです。</p> <p>15日(木) メロン メロンは春～夏が旬です。九州産からスタートし、5月頃から関東産、7月頃から東北と、南から北へ産地リレーしていきます。6月は関東産が多い時期です。</p> <div style="text-align: right;"> </div> <p>19日(月) ブルーベリージャム ブルーベリーの旬は6～9月で生でも美味しく食べられます。国内産では、長野県や東京都、群馬県で多く栽培されています。</p> <p>20日(火) 高野豆腐のそぼろごはん 高野豆腐は、豆腐を凍結・熟成・乾燥させた大豆製品です。乾燥させているため保存食にもなります。</p> <p>21日(水) 酢豚 角切りの豚肉を衣をつけて揚げ、野菜と一緒に甘酢あんであらめた中華料理です。お肉をやわらかくするためにパイナップルを入れることもあります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div> <p>23日(金) 手作りぶどうゼリー センターで作るゼリーは寒天を使用して固めています。ゼリーを固めるものは、寒天のほかにゼラチン、アガー、ペクチンもあります。固まる温度や溶ける温度、食感、透明度などに違いがあります。</p> <p>26日(月) 豆乳フレンチトースト フレンチトーストは、「フレンチ」としていますが、フランスではなくアメリカ発祥の料理です。</p> <p>27日(火) 切干大根の含め煮 含め煮とは、多めの煮汁で、材料に味やうま味をしみ込ませるように時間をかけて煮る調理方法です。やさしいだしと味わいがあります。</p> <p>28日(水) レタスとトマトの卵スープ 6月はレタスも旬を迎えます。シャキシャキのレタスをスープに使用しました。レタスには、βカロテンや、食物繊維など、たくさんの栄養素が含まれています。</p> <p>29日(木) 手作りきなこ蒸しパン 手作りの蒸しパンにきなこを入れて作ります。きなこは、大豆を炒ってつぶして粉にしたものです。</p> <p>30日(金) 青菜ごはん 東京産の小松菜入りのごはんです。地元でとれたものを地元で消費することを地産地消といいます。</p>
2金	ごはん ジャンボ揚げぎょうざ いんげんの炒め物 びりっと豆腐汁	○		こめ 油 小麦粉 ぎょうざの皮 砂糖	生乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 豆腐	ねぎ じゃがいも キャベツ にんじん さやいんげん もやし たまねぎ しめじ	734 29.6	
5月	あしたばパン コーンコロケ(ソース) 大根ときゅうりのピクルス ミネストローネ	○		パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ	生乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん コーン だいこん きゅうり キャベツ トマト	774 27.3	
6火	ごはん ちくわのカレー揚げ(2) 茎わかめとこんにやく炒め 呉汁	○		こめ 小麦粉 油 こんにやく	生乳 竹輪 くきわかめ 油揚げ だいず 豆腐	にんじん だいこん しめじ ねぎ	781 30.3	
7水	かみかみカレーライス ジャコ入り野菜ソテー みしょうかん	○		こめ おおむぎ 油 じゃがいも パター 小麦粉	豚肉 ひよこまめ 生乳 しらす	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん キャベツ みしょうかん	819 27.7	
8木	ごはん 豚肉のたまねぎソース コリコリ和え 豆腐とじゃがいものみそ汁	○		こめ 砂糖 でん粉 じゃがいも	生乳 豚肉 豆腐 油揚げ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ	734 29.5	
9金	ごはん イワシの梅タレかけ 和風海藻サラダ 豚汁	○		こめ でん粉 油 砂糖 じゃがいも こんにやく	生乳 いわし かつお節 わかめ ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐	ねぎ 梅 はくさい にんじん ごぼう だいこん	803 28.6	
12月	食パン スパゲッティソテー チキンビーンズ 冷凍みかん	○		パン スパゲッティ 油 バター じゃがいも 小麦粉 砂糖	生乳 ベーコン 鶏肉 ひよこまめ だいず 生クリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト みかん	712 27.0	
13火	ごはん(おおかふりかけ) 五目卵焼き きゅうりの南蛮漬 玉葱とえのきのみそ汁	○		こめ 油 砂糖	かつお節 生乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり えのきたけ こねぎ	727 30.9	
14水	キムタクごはん 鶏肉の中華風照り焼き 春雨サラダ 豆腐の中華スープ	○		こめ 油 はるさめ 砂糖	豚肉 生乳 鶏肉 ハム わかめ 豆腐	ねぎ はくさい だいこん キャベツ きゅうり 赤ピーマン しいたけ	717 31.8	
15木	スパゲティ・きのこクリーム 枝豆サラダ(ドレッシング) メロン	○		スパゲッティ 油 パター 小麦粉 砂糖	鶏肉 ベーコン 生乳 チーズ	たまねぎ こまつな にんじん マッシュルーム まいたけ しめじ エリンギ パセリ えだまめ コーン だいこん キャベツ メロン	705 31.3	
16金	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 小松菜とじゃこのお浸し(醤油) ねぎと豆腐のすまし汁	○		こめ マヨネーズ	生乳 さけしらす かつお節 豆腐 わかめ	たまねぎ こねぎ こまつな にんじん ねぎ	678 32.7	
19月	食パン(ブルーベリージャム) じゃがいものキッシュ風 グリーンサラダ(ドレッシング) ABCトースト	東京牛乳		パン じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	生乳 ベーコン 卵 生クリーム チーズ わかめ 鶏肉	ブルーベリー たまねぎ マッシュルーム トマト ほうれんそう キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	687 30.0	
20火	高野豆腐のそぼろごはん さばのしょうが焼き 奥多摩汁 冷凍みかん	○		こめ 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	鶏肉 凍り豆腐 生乳 さば 豚肉 豆腐	にんじん しいたけ ねぎ ごぼう しめじ みかん	729 34.9	
21水	ごはん 酢豚 豆もやしのナムル オレンジ	○		こめ でん粉 油 砂糖 こんにやく ごま	生乳 豚肉 うずら卵	にんじん たまねぎ たけのこ 青ピーマン しいたけ だいず もやし オレンジ	770 29.9	
22木	ごはん 白身魚の香味ソース 青菜とキャベツのごま和え 豆腐といんげんのみそ汁	○		こめ でん粉 油 砂糖 ごま	生乳 メルルーサ 豆腐 油揚げ	ねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ さやいんげん	752 31.3	
23金	厚揚げのスタミナ丼 キャベツの生姜醤油和え 手作りぶどうゼリー	○		こめ おおむぎ 油 砂糖 でん粉	豚肉 鶏肉 だいず 生揚げ 生乳 てんぐさ	たまねぎ にんじん にら キャベツ えのきたけ ぶどう	734 29.7	
26月	豆乳フレンチトースト チキンと大豆のトマト煮 ポテトスープ ヨーグルト	○		パン 砂糖 油 じゃがいも	豆乳 きな粉 生乳 鶏肉 だいず ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト ほうれんそう コーン	677 30.6	
27火	ごはん 鶏の唐揚げ(2) 切り干し大根の含め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	○		こめ でん粉 油 こんにやく 砂糖 じゃがいも	生乳 鶏肉 油揚げ わかめ	切干しだいこん にんじん ねぎ	799 28.5	
28水	ごはん 厚揚げのチリソース 小松菜とコーンの炒め物 レタスとトマトの卵スープ	○		こめ でん粉 小麦粉 油 砂糖	生乳 生揚げ ベーコン 卵 鶏肉	ねぎ こまつな コーン にんじん たまねぎ レタス トマト	811 28.7	
29木	五目うどん キャベツときゅうりのごま酢和え 手作りきなこ蒸しパン	○		うどん 砂糖 でん粉 ごま 小麦粉	鶏肉 油揚げ かまぼこ 生乳 わかめ 豆乳 きな粉	しいたけ にんじん ねぎ はくさい きゅうり キャベツ	725 33.1	
30金	青菜ごはん ししゃものレモン醤油(2) 肉じゃが オレンジ	○		こめ 油 でん粉 じゃがいも こんにやく 砂糖	生乳 ししゃも 豚肉	こまつな レモン にんじん たまねぎ さやいんげん オレンジ	757 26.7	

◎ 今月の給食費は6月30日金曜日に引き落としとなります。口座残高の確認をよろしくお願ひいたします。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)