



# よていこんだてひょう



令和7年6月分

昭島市学校給食共同調理場

| 日曜                                                                                                           | しゅしょく<br>のみもの             | りょうりめい                                         | つけるもの<br>かけるもの | あかのしょくひん<br>からだをつくるものになる                             | きいろのしょくひん<br>ねつやちからのものになる                               | みどりのしょくひん<br>からだのちょうしをととのえる                                               | びこう                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2月                                                                                                           | しろごはん<br>ぎゅうにゅう           | さばのピリからやき<br>にくとうふ<br>じゃがいものみそしる               |                | ぎゅうにゅう・さば・<br>ぶたにく・とうふ・あ<br>ぶらあげ・みそ                  | こめ・あぶら・さと<br>う・しらたき・でんぶ<br>ん・じゃがいも                      | にんにく・しょうが・なが<br>ねぎ・しいたけ・たまねぎ・にん<br>じん・だいこん・こまつな                           | <b>今月の献立より</b><br>4日(水)<br>4～10日の「歯と口の健康週間」にちなみ、「かみかみ献立」です。<br>10日(火)<br>10日は「時の記念日」です。”時は金なり”ということで、その漢字がある金時豆が入った献立です。<br>11日(水)<br>今年は、11日が入梅です。いわずや梅を使った献立です。<br>20日(金)<br>21日の夏至にちなみ、たこが入った中華あんかけです。<br>30日(月)<br>黒米を入れたごはんは、赤紫色に仕上がります。               |
| 3火                                                                                                           | しょくパン<br>ぎゅうにゅう           | かぼちゃのシチュー<br>キャベツのソテー<br>りんごかん                 |                | ぎゅうにゅう・ハム・<br>とりにく・なまクリー<br>ム                        | パン・あぶら・じゃが<br>いも・こむぎこ・パ<br>ター                           | りんご・とうもろこし・もや<br>し・キャベツ・ピーマン・にん<br>じん・たまねぎ・かぼちゃ・<br>マッシュルーム               |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4水                                                                                                           | しろごはん<br>ぎゅうにゅう           | いかのかりんとあげ(あげ)<br>かむかむかいそうサラダ<br>カムジャタン         | かみかみ献立         | ぎゅうにゅう・いか・<br>わかめ・ぶたにく・な<br>まあげ・みそ                   | こめ・でんぶん・あぶ<br>ら・さとう・こまあぶ<br>ら・いりごま・こん<br>にやく・じゃがいも      | しょうが・にんじん・きりほ<br>しいこん・キャベツ・きゅう<br>り・にんにく・たまねぎ・なが<br>ねぎ                    |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5木                                                                                                           | しろごはん<br>ぎゅうにゅう           | ハンバーグおろしソースがけ<br>ツナポテト<br>ミネストローネ              |                | ぎゅうにゅう・ぶたに<br>く・とりにく・ツナ・<br>だいたす                     | こめ・パンこ・でんぶ<br>ん・さとう・こまあぶ<br>ら・じゃがいも・マカロニ                | たまねぎ・だいこん・セロ<br>リー・にんじん・キャベツ・ト<br>マト                                      |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6金                                                                                                           | しろごはん<br>ぎゅうにゅう           | さわらのしおこうじやき<br>マーミナーチャンプルー<br>もすくじる            | 沖縄県の食文化紹介      | ぎゅうにゅう・さわら・<br>ぶたにく・あぶらあげ・<br>かつおぶし・とりにく・<br>もすく・とうふ | こめ・あぶら・こまあ<br>ぶら                                        | にんじん・もやし・ピーマ<br>ン・えのきたけ・チンゲンサイ                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 9月                                                                                                           | しろごはん<br>ぎゅうにゅう           | とりにくのプロヴァンスふう<br>こんにやくいりサラダ<br>やさしいスープ         |                | ぎゅうにゅう・とりに<br>く・ぶたにく                                 | こめ・あぶら・さと<br>う・でんぶん・こん<br>にやく・こまあぶら・<br>じゃがいも           | にんにく・たまねぎ・マッシュ<br>ルーム・トマト・にんじん・も<br>やし・とうもろこし・きゅう<br>り・こまつな               | <b>今月の地域の紹介</b><br>6日(金)<br>沖縄の方言で「マーミ<br>ナー」は「もやし」の<br>ことで、「チャンプ<br>ルー」は、沖縄の炒め<br>もののことです。「も<br>すく」は、沖縄を代表<br>する食材です。<br>25日(水)<br>「にんじんしりしり」<br>の「しりしり」は、せ<br>ん切りのことで、にん<br>じんをせん切りにし<br>て、ツナと炒めます。<br>「イナムドゥッチ」は、<br>豚肉のみそ汁で、豚骨<br>スープとかつお昆布だ<br>しで作ります。 |
| 10火                                                                                                          | わかめごはん<br>ぎゅうにゅう          | あつやきたまごのあますあんかけ<br>ぶたにくときんときまめのこみ<br>とうふのみそしる  | 時の記念日献立        | わかめ・ぎゅうにゅう<br>・たまご・ぶたにく・<br>きんときまめ・と<br>うふ・みそ        | こめ・でんぶん・さと<br>う・あぶら・じゃがい<br>も                           | にんじん・ながねぎ・しょう<br>が・たまねぎ・えのきたけ・<br>こまつな                                    |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 11水                                                                                                          | しろごはん<br>ぎゅうにゅう           | いわしのかばあげ(あげ)<br>こんにゃくのうめそいため<br>さわにわん          | 入梅献立           | ぎゅうにゅう・いわ<br>し・ぶたにく・みそ・<br>あぶらあげ                     | こめ・でんぶん・あぶ<br>ら・さとう・こんにゃ<br>く・いりごま                      | しょうが・ごぼう・にんじん・<br>たけのこ・さやいんげん・う<br>め・だいこん・もやし・<br>ねぎ                      |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 12木                                                                                                          | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう           | チキンカレー<br>やさしいせんざりいため<br>こたますいか                |                | ぎゅうにゅう・ぶたに<br>く・とりにく                                 | こめ・おむぎ・あぶ<br>ら・じゃがいも・こむ<br>ぎこ・バター・さとう                   | すいか・にんじん・ごぼう・も<br>やし・ピーマン・しょうが・に<br>んにく・たまねぎ・りんご                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 13金                                                                                                          | ココアあげパン<br>(あげ)<br>ぎゅうにゅう | ポークチャップソテー<br>ABCスープ<br>おうとうかん                 |                | ぎゅうにゅう・ぶたに<br>く・とりにく                                 | パン・あぶら・ココ<br>ア・さとう・じゃがい<br>も・マカロニ                       | もも・にんにく・しょうが・し<br>めじ・たまねぎ・にんじん・チ<br>ンゲンサイ                                 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 16月                                                                                                          | しろごはん<br>ぎゅうにゅう           | じゃがいものあげもの(あげ)<br>きんぴらにのぐ<br>だいこんのみそしる         |                | ぎゅうにゅう・ぶたに<br>く・あぶらあげ・と<br>うふ・わかめ・みそ                 | こめ・じゃがいも・あ<br>ぶら・こんにゃく・さ<br>とう・いりごま                     | にんじん・ごぼう・さやいんげ<br>ん・だいこん・たまねぎ                                             | <b>今月の地域の紹介</b><br>6日(金)<br>沖縄の方言で「マーミ<br>ナー」は「もやし」の<br>ことで、「チャンプ<br>ルー」は、沖縄の炒め<br>もののことです。「も<br>すく」は、沖縄を代表<br>する食材です。<br>25日(水)<br>「にんじんしりしり」<br>の「しりしり」は、せ<br>ん切りのことで、にん<br>じんをせん切りにし<br>て、ツナと炒めます。<br>「イナムドゥッチ」は、<br>豚肉のみそ汁で、豚骨<br>スープとかつお昆布だ<br>しで作ります。 |
| 17火                                                                                                          | しろごはん<br>ぎゅうにゅう           | きびなごのあまからあげ(あげ)<br>なまあげときくらげのちゅうかい<br>とうがんのスープ |                | ぎゅうにゅう・きびな<br>ご・ぶたにく・なまあ<br>げ・とりにく・とうふ               | こめ・でんぶん・あぶ<br>ら・さとう・オイス<br>ターソース・こまあぶ<br>ら              | にんにく・にんじん・きくら<br>げ・もやし・こまつな・だい<br>こん・とうがん・ながねぎ                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 18水                                                                                                          | ちゅうかめん<br>ぎゅうにゅう          | ジャージャーめんのぐ<br>もやしのソテー<br>こたますいか                |                | ぎゅうにゅう・とりに<br>く・ぶたにく・だい<br>す・みそ                      | ちゅうかめん・あぶ<br>ら・オイスターソー<br>ス・さとう・でんぶ<br>ん・こまあぶら          | すいか・にんじん・もやし・と<br>うもろこし・ピーマン・しょう<br>が・にんにく・たまねぎ・しい<br>たけ・たけのこ・ながねぎ・に<br>ら |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 19木                                                                                                          | しろごはん<br>ぎゅうにゅう           | さけのさんしょうやき<br>なつやさいのみそいため<br>こんさいじる            |                | ぎゅうにゅう・さけ・<br>ぶたにく・みそ・と<br>りにく・あぶらあげ                 | こめ・あぶら・こん<br>にやく・オイスター<br>ソース・さとう・でん<br>ぶん・じゃがいも        | しょうが・にんにく・たま<br>ねぎ・にんじん・なす・あか<br>ピーマン・だいこん・えのきた<br>け・ながねぎ                 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 20金                                                                                                          | しろごはん<br>ぎゅうにゅう           | スパイシーローストピー<br>ンズ<br>はるさめソテー<br>たこいりちゅうかあんかけ   | 夏至献立           | ぎゅうにゅう・だい<br>す・ぶたにく・いか・<br>えび・たこ・なまあげ                | こめ・でんぶん・こめ<br>こ・あぶら・はるさ<br>め・こまあぶら・さ<br>とう・オイスターソー<br>ス | にんじん・もやし・ピーマ<br>ン・しょうが・にんにく・キャ<br>ベツ・たけのこ・たまねぎ・し<br>いたけ・にら                |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 23月                                                                                                          | しろごはん<br>ぎゅうにゅう           | あじのパンこやき<br>アスパラいりクリームポテ<br>ト<br>キャベツのスープ      |                | ぎゅうにゅう・あじ・<br>ベーコン・チーズ・と<br>りにく                      | こめ・あぶら・オリ<br>ブ油・パンこ・じゃ<br>がいも・さとう・パ<br>ター               | にんにく・バジル・たまねぎ・<br>グリーンアスパラガス・に<br>んじん・キャベツ・しめ<br>じ                        | <b>今月のあきしまのやさいは、</b><br><b>こまつな</b><br><b>にんじん</b><br><b>ながねぎ</b><br><b>たまねぎ</b><br><b>じゃがいも</b><br><b>さやいんげん</b><br>です。 *太字表記                                                                                                                              |
| 24火                                                                                                          | しろごはん<br>ぎゅうにゅう           | ちくわのこめゆかりあげ(あげ)<br>パンパンソー<br>シーホーとうふ           |                | ぎゅうにゅう・ちく<br>わ・とりにく・ぶた<br>にく・とうふ                     | こめ・でんぶん・こめ<br>こ・あぶら・ねりこ<br>ま・さとう                        | あかじそ・にんにく・しょう<br>が・もやし・きゅうり・にん<br>じん・たけのこ・しいたけ・ト<br>マト・たまねぎ・ながねぎ・ピー<br>マン |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 25水                                                                                                          | しろごはん<br>ぎゅうにゅう           | とりにくのてりやきソースがけ<br>たまごなしにんじんしりしり<br>イナムドゥッチ     | 沖縄県の食文化紹介      | ぎゅうにゅう・とり<br>にく・ツナ・ぶたにく・<br>なまあげ・かまぼこ・<br>みそ         | こめ・あぶら・さと<br>う・でんぶん・こまあ<br>ぶら・こんにゃく                     | たまねぎ・しめじ・にんじん・<br>えのきたけ・にら・しいたけ・<br>ながねぎ                                  |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 26木                                                                                                          | しろごはん<br>ぎゅうにゅう           | ホキのかんきつソースがけ(あげ)<br>きんぴらごぼ<br>う<br>かきたまじる      |                | ぎゅうにゅう・ホキ・<br>ちくわ・とうふ・たま<br>ご                        | こめ・でんぶん・あぶ<br>ら・さとう・こんにゃ<br>く・いりごま                      | レモン・ゆず・ごぼう・にん<br>じん・さやいんげん・<br>ねぎ・こまつな                                    |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 27金                                                                                                          | ソフトフランス<br>パン<br>ぎゅうにゅう   | やきウィンナー<br>ラタトゥイユ<br>やさしいおしむぎのス<br>ープ          |                | ぎゅうにゅう・ウイ<br>ナーソー<br>セージ・ベー<br>コン・とりにく               | パン・あぶら・さと<br>う・オリブ油・<br>が<br>いも・おむぎ                     | にんにく・にんじん・たま<br>ねぎ・なす・ズッキーニ・き<br>ピーマン・トマト・セロリー・と<br>うもろこし・キャベツ            |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 30月                                                                                                          | くろまいごはん<br>ぎゅうにゅう         | ししゃものからあげ(あげ)<br>わがやきソテー<br>さつまいもじる            |                | ぎゅうにゅう・ししゃ<br>も・ウイナーソー<br>セージ・とうふ・みそ                 | こめ・くろまい・こめ<br>こ・でんぶん・あぶ<br>ら・さとう・さつまい<br>も              | にんじん・ごぼう・なす・ズ<br>ッキーニ・だいこん・しめじ・な<br>がねぎ                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 材料等の都合により献立を変更する場合があります。<br>予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。<br>献立に関するお問い合わせは TEL042-541-8041<br>昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。 |                           |                                                |                | 今月の栄養価<br>(基準値)                                      |                                                         | エネルギー(kcal)<br>591<br>(650)                                               | たんぱく質(g)<br>26.1<br>(21.1～32.5)                                                                                                                                                                                                                             |

