



よていこんだてひょう



令和8年6月分

昭島市学校給食共同調理場

日曜	しゅしょく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのふうみあげ（あげ） じゃがいものピリからに キャベツのみそしる		ぎゅうにゅう・さわら・あ おのり・ぶたにく・なまあ げ・みそ・あぶらあげ	こめ・こめこ・でんぶん・ あぶら・しらたき・じゃが いも・さとう・ごまあぶら	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・キャベツ・えのきたけ・な がねぎ	今月の献立より こんげつ こんだて 4日（木） <かみかみ献立> 4日は6（む）4 （し）にちなみ、「虫 歯予防デー」です。 また4～10日は「歯 と口の健康週間」です。 そのため、かみごたえ のある食材を多く使っ た献立です。
2火	こまつなパン ぎゅうにゅう	ポークチャップソテー さつまいものバターソースがけ ごぼうとおしむぎのスープ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・ベーコン	パン・さつまいも・あぶ ら・さとう・バター・でん ぶん・おむぎ・オリーブ ゆ	にんにく・しょうが・しめじ・ たまねぎ・にんじん・ごぼう・ マッシュルーム・キャベツ	
3水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごうみやき やさしいごまいため みそけんちんじる		ぎゅうにゅう・とりに く・ぶたにく・あぶら あげ・とうふ・みそ	こめ・さとう・ごまあぶ ら・あぶら・すりごま・ね りごま・こんにゃく・さ いも	にんにく・しょうが・ たまねぎ ・ キャベツ・もやし・あかピーマン・ ごぼう・ にんじん ・だいこん・なが ねぎ	
4木	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのこめこゆかりあげ きりほしだいこんいりサラダ マーボーどうふ	かみかみ献立	ぎゅうにゅう・ちく わ・ぶたにく・とう ふ・みそ	こめ・でんぶん・こめこ・ あぶら・ごまあぶら・さ とう・オイスターソース	あかじそ・にんじん・キャベツ・も やし・きりほしだいこん・きゅう り・しょうが・にんにく・しいた け・たまねぎ・だけのこ・なが ねぎ・にら	
5金	ごはん ぎゅうにゅう	きすのハーブマリネ（あげ） コールスローサラダ たまごスープ	二十四節気 （ばいしゅ） ＜芒種＞の献立	ぎゅうにゅう・きす・ とりにく・たまご	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・オリーブ ゆ・さとう	にんにく・たまねぎ・にんじん・ト マト・パジル・とうもろこし・キャ ベツ・きゅうり・えのきたけ・ こ まつな	11日（木） ＜入梅の献立＞ 入梅は、暦の上での梅 雨入りであり、梅の実 が熟し始める頃である ことから、「梅」とい う字が使われています。 給食では、いわしや梅 を使った献立にしまし た。
8月	ごはん ぎゅうにゅう	さけのレモンじょうゆがけ きんぴらごぼう こじる		ぎゅうにゅう・さけ・ ぶたにく・だいず・あ ぶらあげ・みそ	こめ・こめこ・あぶ ら・さとう・こんにゃ く・いりごま・じゃが いも	レモン・ にんじん ・ごぼう・ さやいんげん・しいたけ・だい こん・ながねぎ・こまつな	19日（金） ＜夏至の献立＞ 1年の中で最も昼の時 間が長く、本格的な夏 の暑さが始まる頃、と されています。 なすや新玉ねぎ、冬瓜 など、旬の食材をたっ ぷり使った献立にしま した。
9火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグおろしソースがけ ホットポテトサラダ ABCスープ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・とりにく・ベーコ ン・チーズ・ヨーグル ト	こめ・パンこ・でんぶ ん・さとう・あぶら・じゃがい も・マカロニ・オリーブ ゆ・なまクリーム	たまねぎ・だいこん・にんじ ん・パセリ・キャベツ	今月の地域の紹介 おきなわけん 沖縄県 23日（火） <沖縄県の食文化紹介> 「イナムドゥチ」の 「イナ」は「イノシ シ」、「ムドゥチ」は 「もどき」という意味 です。昔はイノシシの 肉を使っていましたが、 イノシシ肉が手に入り づらい現在は豚肉を 使って作られるよう になりました。 給食では、豚骨スープ とかつお昆布だしを組 み合わせて作ります。
10水	ひよこまめいり キーマカレー （ごはん） ぎゅうにゅう	ひよこまめいりキーマカレー（ぐ） やさしいときのこのソテー かんづつるい（かわちばんかん）		ぎゅうにゅう・ベーコ ン・ぶたにく・ひよこ まめ	こめ・あぶら・じゃが いも・さとう・こむぎ こ	かわちばんかん・にんにく・エリン ギ・えのきたけ・マッシュルーム・ キャベツ・もやし・しょうが・セロ リー・たまねぎ・にんじん・りんご	
11木	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに ぶたにくとやさしいしょうがいため じゃがいものみそしる	入梅の献立	ぎゅうにゅう・いわし・ぶ たにく・あぶらあげ・わ かめ・みそ	こめ・さとう・あぶら・こ んにゃく・ごまあぶら・で んぶん・じゃがいも	しょうが・うめ・たまねぎ・もや し・あかピーマン・にんじん・に ら・にんにく・えのきたけ・なが ねぎ	
12金	ジャージャーめん （めん） ぎゅうにゅう	ジャージャーめん（ぐ） はるまき（あげ） えびいりあおないため		ぎゅうにゅう・ぶたに く・ハム・えび・だい ず・みそ	むしちゅうかめん・で んぶん・さとう・あぶ ら・オイスターソー ス・ごまあぶら	キャベツ・だけのこ・ながね ぎ・しいたけ・しょうが・にん じん・とうもろこし・チンゲン サイ・たまねぎ・もやし	
15月	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのあますあんかけ ちくぜんに とうふのみそしる		わかめ・ぎゅうにゅう・た まご・とりにく・あぶらあ げ・わかめ・とうふ・みそ	こめ・でんぶん・さとう・ だいずあぶら・あぶら・さ いも・こんにゃく	にんじん・ながねぎ・ごぼう・ だけのこ・さやいんげん・たま ねぎ・えのきたけ	
16火	ごはん ぎゅうにゅう	いかのチリソースがけ（あげ） やさしいだいずのナムル はるさめスープ	かみかみ献立	ぎゅうにゅう・いか・ だいず・とりにく	こめ・でんぶん・こめこ・ あぶら・ごまあぶら・さ とう・オイスターソース・い りごま・はるさめ	にんにく・しょうが・ながね ぎ・にんじん・もやし・ こまつ な ・しいたけ・チンゲンサイ	今月の地域の紹介 おきなわけん 沖縄県 23日（火） <沖縄県の食文化紹介> 「イナムドゥチ」の 「イナ」は「イノシ シ」、「ムドゥチ」は 「もどき」という意味 です。昔はイノシシの 肉を使っていましたが、 イノシシ肉が手に入り づらい現在は豚肉を 使って作られるよう になりました。 給食では、豚骨スープ とかつお昆布だしを組 み合わせて作ります。
17水	トマトソース スパゲティ（めん） ぎゅうにゅう	トマトソーススパゲティ（ぐ） みそドレッシングサラダ こだますいか		ぎゅうにゅう・みそ・ ウィンナーソーセージ	スパゲティ・あぶら・ さとう・こむぎこ	にんにく・すいか・ にんじん ・ きゅうり・キャベツ・もやし・セロ リー・たまねぎ・マッシュルーム・ トマト	
18木	ごはん ぎゅうにゅう	いろいろやさしいあんかけ きびなごからあげ（あげ） いもとベーコンのガーリックソテー		ぎゅうにゅう・きびな ご・ベーコン・ぶたに く・なまあげ	こめ・こめこ・あぶ ら・じゃがいも・こんにゃく・ さとう・でんぶん・ごまあ ぶら	にんにく・とうもろこし・たま ねぎ・しょうが・しいたけ・だ けのこ・にんじん・もやし・き ピーマン・あかピーマン・こまつな	
19金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのさんしょうやき なつやすみのみそいため とうがんのすましじる	二十四節気 ＜夏至＞の献立	ぎゅうにゅう・さば・ ぶたにく・みそ・とう ふ	こめ・あぶら・オイス ターソース・さとう・ でんぶん	しょうが・にんにく・だけのこ・た まねぎ・ にんじん ・なす・ピーマ ン・あかピーマン・さやいんげん・ しいたけ・とうがん・ながねぎ	
22月	ほたてとあおのり のごはん ぎゅうにゅう	コロコロユリリンチー だいこんのもの かきたまじる		ほたて・あおのり・ ぎゅうにゅう・とりに く・ぶたにく・とう ふ・たまご	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・ごまあぶ ら・さとう	しょうが・にんにく・ながね ぎ・にんじん・だいこん・さや いんげん・たまねぎ・こまつな	今月の地域の紹介 おきなわけん 沖縄県 23日（火） <沖縄県の食文化紹介> 「イナムドゥチ」の 「イナ」は「イノシ シ」、「ムドゥチ」は 「もどき」という意味 です。昔はイノシシの 肉を使っていましたが、 イノシシ肉が手に入り づらい現在は豚肉を 使って作られるよう になりました。 給食では、豚骨スープ とかつお昆布だしを組 み合わせて作ります。
23火	ごはん ぎゅうにゅう	ホキのかんきつソースがけ（あげ） ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ	沖縄県の 食文化紹介	ぎゅうにゅう・ホキ・ぶたに く・ちくわ・あぶらあげ・か つおぶし・なまあげ・かまぼ こ・みそ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・さとう・ ごまあぶら・こんにゃ く	レモン・ゆず・もやし・にんじ ん・ゴーヤ・あかピーマン・し いたけ・ながねぎ	
24水	ミルクパン ぎゅうにゅう	タンドリーチキン カラフルソテー コーンミルクスープ		ぎゅうにゅう・とりに く・ヨーグルト・ハ ム・ベーコン・みそ	パン・あぶら・オリ ブゆ・じゃがいも・こ むぎこ・バター	にんにく・たまねぎ・ズッキーニ・ あかピーマン・もやし・にんじん・ とうもろこし・キャベツ	
25木	ごはん ぎゅうにゅう	やしししゃものなばんづけ にくじゃが とりごぼうじる	かみかみ献立	ぎゅうにゅう・ししゃも・ ぶたにく・とりにく・あぶ らあげ・とうふ・みそ	こめ・こめこ・あぶ ら・さとう・しらた き・じゃがいも・こんに ゃく	にんじん・たまねぎ・しょう が・さやいんげん・ごぼう・ こ まつな	
26金	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロース ローストビーフ ごまだんたんふうみそしる		ぎゅうにゅう・だい ず・ぶたにく・なまあ げ・みそ	こめ・でんぶん・こめこ・ あぶら・オイスターソー ス・さとう・ごまあぶら・ ねりごま・すりごま	しょうが・にんにく・だけのこ・た まねぎ・ にんじん ・ピーマン・あ かピーマン・キャベツ・もやし・な がねぎ	今月の地域の紹介 おきなわけん 沖縄県 23日（火） <沖縄県の食文化紹介> 「イナムドゥチ」の 「イナ」は「イノシ シ」、「ムドゥチ」は 「もどき」という意味 です。昔はイノシシの 肉を使っていましたが、 イノシシ肉が手に入り づらい現在は豚肉を 使って作られるよう になりました。 給食では、豚骨スープ とかつお昆布だしを組 み合わせて作ります。
29月	タコライス （ごはん） ぎゅうにゅう	タコライス（ぐ） スパイシーポテ もすくスープ	沖縄県の 食文化紹介	ぎゅうにゅう・ぶたに く・きんときまめ・ チーズ・もすく・とう ふ・かまぼこ	こめ・じゃがいも・あ ぶら・さとう・いりご ま	にんにく・しょうが・セロ リー・たまねぎ・とうもろ こし・トマト・ながねぎ	
30火	さとうあげパン （あげ） ぎゅうにゅう	チキンカチャトーラ しろいんげんまめいりやさしいスープ ミックスフルーツ（もも&なつみかん）		ぎゅうにゅう・とりに く・ウィンナーソー セージ・いんげんまめ	パン・あぶら・さ とう・じゃがいも・オ リーブゆ	もも・なつみかん・にんにく・ たまねぎ・マッシュルーム・き ピーマン・あかピーマン・トマ ト・にんじん・キャベツ	

材料等の都合により献立を変更する場合があります。
 予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。
 献立に関するお問い合わせは ☎042-541-8041
 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。

今月の栄養価
（基準値）

エネルギー(kcal)
609
(650)

たんぱく質(g)
26.3
(21.1～32.5)

今月の
あきしまのやさしいは、
こまつな
にんじん
たまねぎ
 です。 *太字表記