

6月給食献立予定表

令和8年度

にしみたか学園三鷹市立第二中学校

日 曜	献立名	牛乳	材料名						エネルギー kcal	たんぱく質 g	ひとこと メモ
			主にからだの組織をつくる(赤)		からだの調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 月	麦ご飯 小魚の南蛮漬け ビーフンソテー スンドゥブ	○	豚肉 たら 豆腐	牛乳 豆あじ	にんじん たら チンゲンツァイ	ねぎ 玉葱 干し椎茸 キャベツ にんにく しょうが 白菜 えのきたけ キムチ	七分つき米 米粒麦 でんぷん 三温糖 ビーフン	揚げ油 ごま油 油 白ねりごま	756	34.1	スンドゥブは、豆腐をメインとした韓国の鍋料理です。魚のタラを使ってうまみを出し、辛さを控えめにしています。
2 火	バターチキンカレーライス 10品目のサラダ イタリアンドレッシング 小玉すいか	○	鶏肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト 生クリーム ひじき	にんじん トマト さやいんげん 赤ピーマン	玉葱 にんにく ごぼう しょうが エリンギ れんこん 切干大根 きゅうり キャベツ ホールコーン 枝豆 小玉すいか	七分つき米 米粒麦 はちみつ 小麦粉 三温糖	油 バター オリーブ油	770	27.0	バターチキンカレーはインドで、「ムルグマカニ」と呼ばれます。「ムルグ」は鶏肉、「マカニ」はバターを意味します。
3 水	チンジャオロース焼きそば ポテトフリッター 野菜の香味付け	○	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たけのこ 玉葱 エリンギ 緑豆もやし 大根 きゅうり	中華麺 三温糖 でんぷん 小麦粉 じゃがいも はちみつ	油 ごま油 揚げ油	773	27.4	ピーマンは6月頃からよく出回り、夏に向けて旬を迎えます。旬のピーマンをたっぷり使ったチンジャオロースを中華麺にのせて食べます。
4 木	こぎつねご飯 魚の一味焼き もやしときゅうりのお浸し 田舎汁	○	鶏肉 油揚げ さわら 生揚げ	牛乳	にんじん	しょうが 枝豆 ねぎ 緑豆もやし きゅうり ホールコーン ごぼう 大根	七分つき米 米粒麦 三温糖 じゃがいも 黒こんにゃく	油	759	38.1	こぎつねご飯は、甘辛く味付けた油揚げが入った、学校給食で人気の混ぜご飯です。
5 金	キャロットライス タジン バジルポテト エルテンスープ	○	ベーコン 卵 鶏肉 豆腐 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん 小松菜 ほうれんそう	玉葱 にんにく エリンギ	七分つき米 米粒麦 マカロニ じゃがいも さつまいも コーンスターチ	油 オリーブ油	787	31.3	タジンは、チュニジアのキッシュ風の卵焼きです。スパイスが入ることと、四角く切り分けることが、特徴です。
8 月	わかめご飯 ししゃもの和風ドレッシング ズッキーニの炒め物 厚揚げの五目煮	○	豚肉 生揚げ	牛乳 ししゃも わかめご飯の素	にんじん 小松菜	玉葱 スズキーニ ホールコーン にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 白菜	七分つき米 米粒麦 三温糖 でんぷん	油 ごま油	749	33.5	ズッキーニは、油との相性がよく、炒めたり揚げたりすると風味が増します。旬のズッキーニを使った炒め物をつくります。
9 火	野菜たっぷりうどん いかと芋と大豆の甘辛揚げ りんごゼリーポンチ	○	豚肉 油揚げ いか 大豆	牛乳 寒天シロップ漬	にんじん 小松菜	ごぼう 玉葱 白菜 緑豆もやし ねぎ しょうが みかん りんご缶	うどん でんぷん じゃがいも 三温糖	油 揚げ油	750	33.9	昆布と鰹の厚削り節でしっかりと出汁をとり、丁寧に煮て野菜の甘みを引き出したうどんを作ります。
10 水	ガバオライス 蒸し卵 フォーのスープ	○	鶏肉 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ 赤ピーマン ピーマン	玉葱 たけのこ エリンギ バジル にんにく しょうが もやし 白菜 ねぎ	七分つき米 米粒麦 三温糖 フォー	油	753	32.0	ガバオライスは、タイ料理の1つで目玉焼きを乗せることが多いです。今回は蒸し卵を乗せて食べます。
11 木	梅ご飯 いわしの蒲焼き 青じそ風味の即席漬け 塩豚汁	○	いわし 豚肉 生揚げ	牛乳	しそ葉 にんじん 葉ねぎ	うめ キャベツ きゅうり しょうが ごぼう 玉葱	七分つき米 米粒麦 でんぷん 三温糖 水あめ 黒こんにゃく じゃがいも	揚げ油 油	750	30.4	今年の入梅は6月11日で、暦の上での梅雨入りです。この頃に獲れるいわしは脂乗りがよいといわれています。
12 金 15 月	定期考査(給食なし)										
16 火	ガーリックトースト チキンビーンズ かみかみサラダ じゃこドレッシング	○	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	パセリ にんじん さやいんげん トマト	にんにく 玉葱 セロリー もやし ごぼう れんこん 切干大根 きゅうり	食パン じゃがいも 三温糖	オリーブ油	753	34.0	6/4~10は歯と口の健康週間です。サラダはよく噛む必要のあるごぼうやじゃこを組み合わせています。
17 水	麦ご飯 おかかねぎふりかけ 親子蒸し 具沢山味噌汁	○	粉かつお 鶏肉 ちくわ 卵 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	葉ねぎ にんじん 豆苗	玉葱 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	七分つき米 米粒麦 三温糖 じゃがいも 黒こんにゃく	ごま油 油	748	35.3	おかかねぎふりかけは、三鷹産の葉ねぎをたっぷり使っています。ご飯によく合います。
18 木	ビビンバ トッポギのスープ メロン	○	豚肉 豚レバー 卵	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンツァイ	にんにく しょうが だいずもやし 干し椎茸 白菜 ねぎ メロン	七分つき米 米粒麦 三温糖 トッポギ	油 ごま油	749	30.5	ビビンバは、韓国語で混ぜご飯を意味します。ナムル風に味付けした野菜と一緒に肉とご飯を混ぜて食べます。
19 金	たこご飯 鶏肉のごまだれ焼き キャベツの浅漬け 夏のっぺい汁・アセロラゼリー	○	油揚げ たこ 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん オクラ 葉ねぎ	しょうが 枝豆 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり 冬瓜 なす アセロラゼリー	七分つき米 米粒麦 三温糖 でんぷん	油 ごま油 白ねりごま	760	36.4	たこには、疲労回復効果が期待できるタウリンが含まれており、夏バテ防止にピッタリです。
22 月	さびご飯 さばの文化干し 荻わかめとさつま揚げの炒め物 さつま汁・さくらんぼ	○	さば 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 荻わかめ	にんじん	緑豆もやし ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ さくらんぼ	七分つき米 米粒麦 さび 三温糖 さつまいも	油 ごま油	774	30.8	三鷹市にゆかりのある太宰治をしのぶ日として6月19日は「桜桃忌」と名づけられています。太宰の好物だったさくらんぼに由来しています。
23 火	シナモン揚げパン コーンシチュー キャベツのサラダ ツナドレッシング	○	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ 赤ピーマン	玉葱 セロリー しょうが キャベツ クリームコーン ホールコーン もやし きゅうり	コッパン 上白糖 三温糖 じゃがいも 小麦粉	揚げ油 油 バター	757	27.1	学校給食で昔から人気の高い揚げパンをシナモン味で作ります。シナモンと砂糖を混ぜて、揚げたコッパンにまぶします。
24 水	シシジューシー 厚揚げの肉みそかけ もずくと大根のスープ	○	ベーコン 豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳 刻み昆布 もずく	にんじん 小松菜 さやいんげん たら	しょうが ねぎ にんにく セロリー えのきたけ 大根	七分つき米 米粒麦 三温糖 でんぷん	ごま油 油	748	33.1	シシジューシーは沖縄県の郷土料理で、豚肉の入った炊き込みご飯です。もずくも沖縄産のものを使います。
25 木	たらこスパゲッティ かぼちゃ蒸しパン ひよこ豆のサラダ 洋食屋さんのドレッシング	○	ベーコン 鶏肉 たらこ ひよこ豆	牛乳 生クリーム	ピーマン にんじん 赤ピーマン 西洋かぼちゃ	にんにく 玉葱 しめじ きゅうり 大根 ホールコーン	スパゲッティ 小麦粉 上白糖 三温糖	オリーブ油 バター 油	758	30.5	玉葱やピーマンなどの野菜や、きのこも入ったたらこスパゲッティです。
26 金	ご飯 魚の香味焼き ごま和え 塩麹肉じゃが	○	青ヒラス 豚肉 生揚げ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	にんにく キャベツ しょうが 玉葱	七分つき米 米粒麦 三温糖 塩麹 しらたき じゃがいも	油 ごま油 白すりごま	748	36.9	魚の香味焼きには、青ヒラスという魚を使います。適度に身が締まり、熱を通しても硬くならず、うま味もある魚です。
29 月	胚芽パン・ブルーベリージャム 魚のハーブ焼き ラタトゥイユ 押し麦のスープ	○	たちうお 鶏肉 ベーコン ウィンナー	牛乳	パセリ トマト 赤ピーマン ピーマン にんじん さやいんげん	ブルーベリージャム にんにく 玉葱 なす ズッキーニ しょうが 黄ピーマン セロリー キャベツ	胚芽パン パン粉 三温糖 じゃがいも 押麦	油 オリーブ油	780	32.6	ラタトゥイユはフランスの郷土料理で、「ラタ」はごった煮、「トゥイユ」は混ぜるを意味します。
30 火	夏越しご飯 うすら卵のすまし汁 冷凍みかん	○	いか 鶏肉 うすら卵	牛乳	にんじん 小松菜 西洋かぼちゃ	玉葱 にがうり えのきたけ 白菜 ねぎ 冷凍みかん	七分つき米 米粒麦 小麦粉 三温糖 水あめ	揚げ油	787	27.2	夏越しご飯は、夏越しの大祓に神社に設置される「茅の輪」くぐりの「茅の輪」をイメージして、まるい夏野菜のかき揚げを作り、ご飯の上にのせた、かき揚げ丼です。

※入荷状況等により、食材料や献立を変更する場合があります。

※サラダはすべて加熱してあります。

※職業体験のため、2年生は30日(火)の給食はありません。

