



6月分予定献立表（中学校）



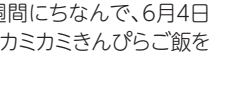
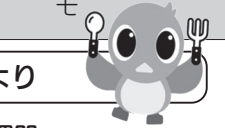
令和7年度

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
3・火	○	麦飯 豚汁 鯖の山椒焼き ひじきの炒り煮	牛乳, 豚肉, 油揚げ 豆腐, サワラ(魚) ひじき, 竹輪, 大豆	米, 精麦, 油 じゃが芋, こんにゃく 砂糖	しょうが, 人参, 大根 長ねぎ, ごぼう, いんげん	771 38.0	今月の献立より 歯と口の健康週間 6月4日～10日の歯と口の健康週間にちなんで、6月4日はカミカミ献立です。ごぼうを使い、カミカミさんびらご飯を作ります。よく噛んで食べましょう。 9日～13日 残食ゼロウィーク 残食が少なかった学校の上位3校は、9月の献立表で発表します!残食を減らすために、みなさんが今できることを考え、実践してみましょう。 20日 夏至(本来は21日) 「夏至」は、一年で一番昼の時間が長い日です。夏至の時期に関西では、田植えが終わった稲がたこの足のようになり、しっかりと根を張るように願ったことを食べる習慣があります。給食ではこの日にたこ飯を作ります。 給食センター手作り献立 約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。 愛情たっぷりの手作り献立を味わってください♪ 5日 手作りメンチカツ 16日 手作りブルーベリージャム 18日 手作り揚げ餃子 27日 手作りみかんゼリー 季節の食材を使った献立 16日 手作りブルーベリージャム 旬のブルーベリーで、おいしいジャムを作ります。 19日 すいか すいかのおいしい季節がやってきました! 給食のすいかは小玉すいかです。 27日 めだいの梅風味焼き(梅) 梅は5月～7月に実がなります。梅には、体の疲れをとる働きや食べ物をくさりにくくする働きがあります。給食では、ねり梅とみそを使った、めだいの梅風味焼きを作ります。	
4・水	○	カミカミさんびらご飯 すいとん 厚焼き卵のみぞれあん	牛乳, 豚肉, 鶏肉 豆腐, 油揚げ, 卵	米, 精麦, 油, 砂糖 すいとん, でん粉	ごぼう, 人参, しめじ しいたけ, なめこ, 長ねぎ しょうが, 大根	748 31.4		
5・木	○	白飯 味噌汁 手作りメンチカツ(ソース) グリーンサラダ(貝だくさん玉ねぎドレ)	牛乳, 油揚げ, 豚肉 卵	米, 小町麦, パン粉 小麦粉, 油	大根, 玉ねぎ, キャベツ きゅうり	791 32.4		
6・金	○	カレーライス キャベツとコーンのソテー プラム	牛乳, 豚肉, ベーコン	米, 油, じゃが芋 小麦粉	人参, 玉ねぎ, りんご しょうが, にんにく キャベツ, コーン, プラム	789 25.7		
9・月	○	白飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ(2個) 小魚入りおひたし(しょうゆ)	牛乳, 油揚げ, 鶏肉 ちりめんじゃこ	米, でん粉, 油, ごま	かぶ, 玉ねぎ, 人参 にんにく, しょうが, 小松菜 白菜	785 35.3		
10・火	○	豆腐とひき肉のあんかけ丼 アスパラサラダ(マヨネーズ) 美生柑	牛乳, 押豆腐, 豚肉	米, 油, 砂糖, でん粉 マヨネーズ	人参, 玉ねぎ, たけのこ しいたけ, しょうが にんにく, きゅうり グリーンアスパラ, キャベツ 美生柑	754 30.3		
11・水	○	ビビンバ 野菜スープ アイスクリーム	牛乳, 豚肉, ベーコン 鶏肉, アイス	米, ごま油, 三温糖 中ザラ糖, ごま じゃが芋	にんにく, しょうが, もやし ほうれん草, 人参, 玉ねぎ キャベツ	813 34.8		
12・木	○	白飯 トマトとレタスのスープ アジフィーレフライ(ソース) コールスロー(クリーミーフレンチドレ)	牛乳, 豆腐, 卵 アジ(魚)	米, でん粉, 小麦粉 パン粉, 油	レタス, トマト, 玉ねぎ コーン, 赤パプリカ キャベツ, きゅうり	760 33.2		
13・金	○	中華丼 小松菜とツナの炒め物 メロン	牛乳, 豚肉, えび いか, うずら卵, 卵 ツナ	米, 精麦, ごま油 でん粉, 三温糖	しょうが, 長ねぎ, 白菜 人参, たけのこ, しいたけ 玉ねぎ, 絹さや, 小松菜 メロン	748 32.3		
16・月	○	コッペパン 手作りブルーベリージャム クリームシチュー ポークビーンズ	牛乳, 鶏肉 生クリーム, チーズ 豚肉, 大豆	パン, 油, じゃが芋 バター, 小麦粉 砂糖, 水あめ	人参, 玉ねぎ, しめじ 黄パプリカ, セロリー にんにく, ブルーベリー いちご, レモン	759 33.1		

残食ゼロウィーク





市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

令和7年度

日・曜	牛乳	献立	名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
17・火	○	コーンピラフ 大豆入りミネストローネ 白身魚の香草チーズパン粉焼 セサミかぼちゃ		牛乳、鶏肉、ベーコン 大豆、メルルーサ(魚) チーズ	米、油、 じゃが芋 マカロニ、マヨネーズ パン粉、オリーブ油 ごま、バター	玉ねぎ、赤ピーマン、コーン にんにく 、人参、かぶ トマト、パセリ、かぼちゃ	796 34.3
18・水	○	菜飯 味噌汁 手作り揚げ餃子 ごぼうサラダ(クリーミーごまだレ)		牛乳、油揚げ、豚肉	米、ごま油、餃子の皮 小麦粉、油、でん粉	菜飯の素、 小松菜 、大根 しょうが、にんにく、 キャベツ にら、長ねぎ、ごぼう 赤パプリカ、れんこん、コーン	758 24.5
19・木	○	キャロットライスポークストロガノフ カラフルソテー すいか		牛乳、豚肉 生クリーム	米、オリーブ油、油 バター、小麦粉	人参、 にんにく 、しょうが 玉ねぎ、しめじ、赤パプリカ チンゲン菜 、エリンギ キャベツ 、コーン、すいか	797 26.6
20・金	○	たこ飯 かきたま汁 魚の甘辛煮	行事食 (夏至)	牛乳、たこ、油揚げ 豆腐、卵、しらす干し ソイ(魚)	米、もち米、砂糖 ごま油、でん粉、油 ごま	ごぼう、枝豆、 にんにく 玉ねぎ、糸みつば、 小松菜 しょうが、いんげん、人参	768 40.2
23・月	○	カレーうどん キビナゴの南蛮漬 茎わかめサラダ(減塩和風ドレッシング)		牛乳、鶏肉、なると キビナゴ(魚) 茎わかめ	うどん、油、小麦粉 砂糖、でん粉、ごま油	人参、玉ねぎ、長ねぎ 小松菜 、 キャベツ 、もやし	764 32.3
24・火	○	白飯 味噌汁 めだいの梅風味焼き 小松菜とがんもどきの煮物		牛乳、油揚げ メダイ(魚) がんもどき	米、 じゃが芋 、砂糖 三温糖	長ねぎ、えのきたけ しょうが、梅肉、 小松菜 人参	752 37.5
25・水	○	豚キムチ丼 じゃが芋とさつま揚げの煮物 フルーツ白玉		牛乳、豚肉 さつま揚げ	米、精麦、油、こんにやく ごま、ごま油、でん粉 じゃが芋 、中ザラ糖 白玉餅、砂糖	白菜キムチ、にら、人参 玉ねぎ、長ねぎ、白菜 いんげん、黄桃、りんご パイナップル	785 27.8
26・木	○	白飯 だまこ餅汁 サバの文化干し焼き かんぴょうの炒め煮		牛乳、鶏肉、サバ(魚) 豚肉、油揚げ	米、だまこ餅、油 こんにやく、砂糖	大根、人参、ごぼう まいたけ、しめじ、長ねぎ かんぴょう、たけのこ いんげん、しいたけ	846 35.1
27・金	○	あんかけチャーハン チーズポテト 手作りみかんゼリー		牛乳、なると、豚肉 うずら卵、チーズ 粉寒天	油、米、砂糖、でん粉 ごま油、 じゃが芋	長ねぎ、しょうが、 にんにく 人参、たけのこ、しいたけ 白菜、 チンゲン菜 みかんジュース	755 30.4
30・月	○	チキンライス 旬野菜のポトフ タンドリーフィッシュ コーンと豆のサラダ(イタリアンドレ)	ラッキーにんじん (旬野菜のポトフ)	牛乳、鶏肉 ウインナー、バス(魚) ヨーグルト、青大豆 大豆	米、油、砂糖 じゃが芋	人参、玉ねぎ、グリーンピース にんにく 、グリーンアスパラ ズッキーニ 、セロリ、しょうが コーン、 キャベツ 、きゅうり	749 35.7

6月の給食目標

衛生に気をつけよう！

梅雨は食中毒に注意！

梅雨の時期は気温も湿度も高くなり、細菌の繁殖が活発になるので食中毒が起こりやすくなります。食中毒は、正しい知識をもっていれば防ぐことができます。クイズに答えながら、食中毒を防ぐ方法を考えてみましょう。

食中毒撃退! クイズ

A1 食中毒の多くはとても小さな生物「細菌」や「ウイルス」などによって起こりますが、見分ける方法として正しいのはどれでしょう？

①味を確認してみる。 ②糸が引くかどうか確認する。 ③詳しい検査をする。

A2 食中毒を予防するために、必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれでしょう？(2つまで)

①焼き鳥 ②目玉焼き ③ハンバーグ ④おさしみ ⑤ステーキ

A3 食中毒を予防するために、皆さんができることに「手洗い」があります。次の文章の□の中に入れた言葉を入れて、文章を完成させましょう。

食事をする前や、家に帰ったとき、□ をさわるとき、トイレの □ は、動物をさわったときに、せっけんをよく □ 立てて手を洗いましょう。□ は短く切り、学校には毎日きれいな □ を持っていきましょ。

□ ハンカチ あと 食べもの あわ つめ □

こたえ

Q1＝③(細菌やウイルスは目に見えないほど小さく、見た目の変化だけでは食中毒は確かめられません)
Q2＝①③ Q3＝食べる・あと・あわ・つめ・ハンカチ

地元のアイスが給食に登場

手づくりアイス工房ヴェルデのアイスクリームが給食に登場します!市内のモトキ牧場の牛乳で作られた、100%武蔵村山市産のアイスです。おいしいアイスをお楽しみに!

- ※ **太字**は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。
- ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。
- ※ 天候等により使用食材や献立を変更する場合があります。



クックパッドで紹介

「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で
検索すると給食のレシピを見ることができます♪



今月の栄養

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
774	32.5

