



6月分予定献立表 (中学校)



令和8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
1・月	○	エビピラフ コーンスープ 豚肉のバーベキューソース ラタトゥイユ	牛乳, えび, ベーコン スキムミルク 生クリーム, 豚肉 ハム	米, 米油, 小麦粉 バター, 上白糖	玉ねぎ, 人参, グリンピース コーン, クリームコーン, パセリ にんにく, りんご, 黄パプリカ, なす かぼちゃ, ズッキーニ , トマト	744 34.6	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 今月の献立より </div>  <p>5日 カミカミ献立</p> <p>6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。生涯にわたっておいしく食べられるように、歯と口の健康を保つようにしましょう。5日の「キムタクご飯」と「荳わかめサラダ」は、噛み応えのある食材を使ったカミカミメニューです。いつもより、よく噛むことを意識しながら食べましょう。</p> <p>🦷🦷🦷🦷🦷🦷🦷🦷🦷🦷🦷🦷🦷🦷🦷🦷</p> <p>19日 行事食「夏至」(本来は21日)</p> <p>「夏至」は、一年で一番昼の時間が長い日です。関西では、田植えが終わった稲がたこの足のようになっぴかりと根を張るように願ってたこ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。</p>	
2・火	○	マーボー豆腐丼 青菜といかの炒め物 プラム	牛乳, 豚肉, 豆腐 いか	米, 米油, 上白糖 ごま油, でん粉	人参, たけのこ, にら しいたけ, 長ねぎ, しょうが にんにく, ほうれん草 コーン, キャベツ, プラム	776 33.2		
3・水	○	白飯 味噌汁 手作りメンチカツ(ソース) グリーンサラダ(減塩和風ドレ)	牛乳, 油揚げ, 豚肉 卵	米, パン粉, 小麦粉 米油	大根 , 人参, 玉ねぎ キャベツ, きゅうり	828 31.2		
4・木	○	ピースご飯 ポークシチュー サケのラビゴットソース	牛乳, 豚肉 生クリーム, サケ(魚) チーズ	米, 米油, じゃが芋 バター, 小麦粉 オリーブ油, 上白糖	グリンピース, 玉ねぎ, 人参 しょうが, にんにく, トマト 黄パプリカ, きゅうり レモン	774 34.1		
5・金	○	キムタクご飯 沢煮わん いかのごまがらめ(2本) 荳わかめサラダ(中華ドレ)	牛乳, 豚肉, 生揚げ いか, 荳わかめ ちりめんじゃこ	麦, 米, 米油, ごま油 でん粉, ごま, 上白糖	白菜キムチ, たくあん 長ねぎ, ごぼう, たけのこ 人参, 大根 , しいたけ しょうが, キャベツ, コーン	762 36.5	<p style="text-align: center;">地場産食材を使った献立</p> <p>給食では、地場産食材をたくさん取り入れています。今回は、その中でも珍しい、東京産の味噌を料理に取り入れました。</p> <p>26日の「チキンフライ」には、東京産の味噌を使って作った味噌だれがかかっています。時代と共に生産の効率化が進む中で、この味噌は都内唯一の味噌蔵で手作りされています。いつもの味噌もおいしいですが、ぜひ風味や味の違いを感じながら食べてみてください!</p>	
8・月	○	キャロットライスチキンクリームソース アスパラと豆のサラダ(柑橘ドレ) メロン	牛乳, 鶏肉 生クリーム, チーズ 大豆	米, オリーブ油, 米油 小麦粉, バター	人参, 玉ねぎ, しめじ ほうれん草, 枝豆, コーン キャベツ , アスパラガス メロン	836 30.4		
9・火	○	白飯 手作りふりかけ 味噌汁 手作りハンバーグおろしソース	牛乳, ちりめんじゃこ カツオ節, 青のり わかめ, 豆腐, 油揚げ 豚肉, 卵	米, ごま, 上白糖 米油, パン粉, でん粉	長ねぎ, 人参, 玉ねぎ しょうが, 大根 , 小松菜	803 36.9		
10・水	○	カレーライス カラフルソテー 手作りりんごゼリー	牛乳, 豚肉, ベーコン 粉寒天	米, 米油, じゃが芋 小麦粉, 上白糖	人参, 玉ねぎ, りんご しょうが, にんにく 赤パプリカ, チンゲン菜 エリンギ, キャベツ , コーン	814 26.5	<p style="text-align: center;">給食センター手作り献立</p> <p>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♪</p> <p>3日 手作りメンチカツ 9日 手作りハンバーグおろしソース 手作りふりかけ 10日 手作りりんごゼリー 12日 手作り杏仁豆腐 17日 手作り揚げ餃子 24日 手作りブルーベリージャム</p> 	
11・木	○	白飯 味噌汁 鶏肉のから揚げねぎソース(2個) 海藻サラダ(和風ドレ)	牛乳, わかめ, 豆腐 油揚げ, 鶏肉 海藻ミックス	米, でん粉, 米油 上白糖	大根 , ほうれん草, しょうが 長ねぎ, 万能ねぎ, キャベツ きゅうり, コーン	784 37.7		
12・金	○	担々麺(大豆入り) ホタテと野菜の炒め物 手作り杏仁豆腐	牛乳, 豚肉, 大豆 ほたて, 青大豆 粉寒天, 加糖練乳	中華めん, 米油 三温糖, ごま, でん粉 上白糖	しょうが, 人参, チンゲン菜 長ねぎ, もやし, たけのこ, 玉ねぎ 青ピーマン, 赤パプリカ, きくらげ パイン, みかん, 黄桃	760 31.2		
15・月	○	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, 米油 こんにゃく, 上白糖	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	797 37.2	<p style="text-align: center;">8日~12日 残食ゼロウィーク</p> <p>残食を少しでも減らすために、苦手なものにも一口はチャレンジしたり、準備をクラスみんなで協力して行ったりするなど、自分たちでできることを考える1週間してみましよう。残食量が少なかった学校は、9月の献立表で発表します!</p> 	

カミカミ献立

ラッキーにんじん
(カレーライス)

残食ゼロウィーク



6月分予定献立表 (中学校)



市広報キャラクター「Mジロ」

令和8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)
16・火	○	チキンライス 旬野菜のポトフ いかのチーズ焼き コーンと豆のサラダ(イタリアンドレ)	牛乳, 鶏肉 ウインナー, いか チーズ, 青大豆, 大豆	米, 米油, 上白糖 じゃが芋	人参, 玉ねぎ, グリンピース にんにく , アスパラガス ズッキーニ, セロリー, コーン キャベツ, きゅうり	762 39.1
17・水	○	白飯 ふりかけ(個包装) 味噌汁 手作り揚げ餃子 ごぼうサラダ(クリーミーごまドレ)	牛乳, わかめ, 油揚げ 豚肉	米, 小町麩, ごま油 餃子の皮, 小麦粉 米油, でん粉	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 きゅうり, れんこん	758 25.6
18・木	○	きつねご飯 すいとん 厚焼き卵のそぼろあん おひたし(しょうゆ)	牛乳, 油揚げ, 鶏肉 豆腐, 厚焼き卵	米, 上白糖, ごま すいとん, でん粉 米油	人参, まいたけ, なめこ 大根 , 長ねぎ, 小松菜 キャベツ	767 32.5
19・金	○	たこ飯 むらくも汁 キピナゴの南蛮漬け	牛乳, たこ, 油揚げ 豆腐, 卵, 鶏肉 キピナゴ(魚)	米, もち米, 上白糖 ごま油, でん粉 小麦粉, 米油	ごぼう, 枝豆, にんにく 玉ねぎ, 糸みつば ほうれん草, 長ねぎ	757 37.6
22・月	○	ドライカレーライス(大豆入り) チーズコーンポテト すいか	牛乳, 豚肉, 大豆 チーズ	米油, 米, 小麦粉 じゃが芋 , バター	玉ねぎ, しょうが, にんにく 青ピーマン, 人参, トマト コーン, パセリ, すいか	827 27.6
23・火	飲むヨーグルト	白飯 味噌汁 イワシのかば焼き 切干大根の煮付け	飲むヨーグルト わかめ, 豆腐 イワシ(魚), 油揚げ	米, 小麦粉, でん粉 米油, 上白糖	白菜, 長ねぎ, しょうが 切干大根, 人参, 小松菜	796 30.4
24・水	○	コッペパン 手作りブルーベリージャム うずら卵のクリーム煮 ポークビーンズ	牛乳, 鶏肉, えび うずら卵, 生クリーム 豚肉, 大豆	コッペパン, 米油 じゃが芋 , 小麦粉 バター, 上白糖 水あめ	玉ねぎ, 人参, コーン パセリ, もやし, セロリー にんにく , ブルーベリー いちご, レモン	769 33.9
25・木	○	ビビンバ ワンタンスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, ごま油, 三温糖 中ザラ糖, ごま, 米油 ワンタンの皮	にんにく , しょうが, もやし ほうれん草, 人参, にら キャベツ , 小松菜 , 玉ねぎ たけのこ	765 30.4
26・金	○	白飯 根菜の味噌汁 チキンフライ わかめサラダ(貝だくさん玉ねぎドレ)	牛乳, 油揚げ, 鶏肉 わかめ	米, 米油, 小麦粉 パン粉, 上白糖	ごぼう, 人参, 大根 , 小松菜 長ねぎ, きゅうり, キャベツ	788 33.0
29・月	○	あぶたま丼 じゃが芋のクリーム和え フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 油揚げ 卵, 竹輪, ウインナー 生クリーム, チーズ 粉寒天	米, 上白糖, 米油 バター, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, 糸みつば しいたけ, みかん, パイン 黄桃	823 30.1
30・火	○	白飯 味噌汁 メダイの梅風味焼き 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 , 上白糖 三温糖	長ねぎ, 大根 , しょうが 梅, 小松菜 , 人参	755 37.4

行事食
[夏至]

6月の給食目標 衛生に気をつけよう!

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

家庭で気をつけたい
夏場に多い細菌性の食中毒
食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆



手には雑菌がついてい 食品の購入後はできる 加熱は効果的な殺菌方 ます。石けんでしっかり だけ早く冷蔵庫に入れ、 法です。特に、肉は中心 手洗いをしましょう。 早めに食べきりましょう。 までよく加熱しましょう。

👏👏👏石けんを使った手洗い👏👏👏



指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにしましょう。

※ 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)
	784	33.1