

6月 学校給食予定献立表



立国給食キャラクター
「たちこっくま」です!

令和7年6月
都立立川国際中等教育学校

日	献立	牛乳	赤 血や骨になる 肉・魚・卵・豆製品・乳製品・海藻	黄 力になる 米・パン・麺・芋・油・砂糖	緑 体の調子をととのえる 野菜・きのこ・果物	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ごはん	○	豚もも肉	精白米	しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ水煮, 干し椎茸, 青ピーマン	784kcal 30.7g 23.6g
	酢豚		刻みのり	米ぬか油, 片栗粉, じゃがいも, サラダ油, 上白糖	切干大根, きゅうり, ほうれんそう, にんじん, ねぎ	
	切干大根とのりのナムル		木綿豆腐, たまご	三温糖, ごま油	にんじん, 玉葱, たら	
	にらたまスープ			片栗粉, ごま油	にんじん, 玉葱, たら	
3火	カレーピラフ	○	鶏もも肉	精白米, 押麦, オリーブ油, サラダ油	玉葱, にんじん, マッシュルーム, 青ピーマン, 赤ピーマン	722kcal 28.3g 24.9g
	スパニッシュオムレツ		たまご, 調理用牛乳, 無添加ロースハム, ダイスターズ	じゃがいも, 三温糖, 有塩バター	玉葱, にんじん, トマト, 青ピーマン	
	白菜とウインナーのスープ		無添加ウインナー		セロリー, しょうが, にんじん, はくさい	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
4水	歯と口の健康週間 雑穀ごはん	○		精白米, 十穀米		775kcal 32.9g 27.6g
	あじフライ		あじ	薄力粉, 乾燥パン粉, 米ぬか油		
	切干大根と野菜の炒めもの		無添加ウインナー	サラダ油	にんにく, にんじん, 切干大根, こまつな	
	味噌けんちん汁		油揚げ, 木綿豆腐	サラダ油, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, 万能ねぎ, 板こんにゃく	
5木	ごはん	○	煮干し, ひじき	精白米		746kcal 27.2g 20.8g
	ひじきふりかけ		豚もも肉, 豚バラ肉	白いりごま	にんじん, 玉葱, グリンピース, しらたき	
	肉じゃが		油揚げ, 刻みのり	サラダ油, じゃがいも, 三温糖	こまつな, キャベツ, ぶなしめじ	
	小松菜と油揚げのあえもの ぶどうゼリー		アガー	三温糖, サラダ油	ぶどうジュース, レモン果汁	
6金	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 体育祭予備日(給食なし) 🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉					
9月	ごはん	○	鶏ひき肉, 豚ひき肉, 大豆, たまご	精白米	しょうが, ねぎ, にんじん	744kcal 34.5g 26.9g
	松風焼き			上白糖, 乾燥パン粉, 白いりごま	キャベツ, にんじん, もやし, きゅうり	
	みそだしサラダ		鶏もも肉, 木綿豆腐	上白糖, サラダ油, 白すりごま	とうがん, ぶなしめじ, こまつな	
	冬瓜のすまし汁			片栗粉	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, もやし, ホールコーン	
10火	みそラーメン	○	豚ひき肉	中華めん, サラダ油, 三温糖, 白すりごま, 白いりごま, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, もやし, ホールコーン	740kcal 29.3g 25.8g
	ピリ辛きゅうり			三温糖, ごま油, 白いりごま	きゅうり, にんじん	
	芋もち			じゃがいも, 片栗粉, 米ぬか油, 三温糖		
	入梅 梅ちりめんご飯		梅ちりめんご飯の素	精白米, 押麦		
11水	いわしの蒲焼き	○	いわし	片栗粉, 米ぬか油, 三温糖	しょうが	744kcal 29.9g 26.6g
	のりあえ		刻みのり	三温糖, サラダ油	ほうれんそう, えのきたけ, もやし	
	豚汁		豚もも肉, 木綿豆腐	サラダ油, じゃがいも	しょうが, だいこん, にんじん, ねぎ, 板こんにゃく	
	鶏の生姜焼き		鶏もも肉	精白米		
12木	じゃこごま大根サラダ	○	ちりめんじゃこ	三温糖, 片栗粉, サラダ油	しょうが	742kcal 37.7g 23.3g
	さつま汁		鶏もも肉, 油揚げ, 木綿豆腐	ごま油, サラダ油, 上白糖, 白いりごま	にんじん, きゅうり, だいこん, もやし	
	メロン			サラダ油, さつまいも	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	
					メロン	
13金	ハヤシライス	○	豚もも肉	精白米, 米粒麦, サラダ油, 薄力粉, 三温糖	しょうが, にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, エリンギ	815kcal 27.1g 28.6g
	ジャーマンポテト		無添加ベーコン	じゃがいも, サラダ油	にんにく, 玉葱, パセリ	
	アスパラサラダハニードレッシング		クラッシュ大豆	サラダ油, はちみつ	アスパラガス, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, 玉葱	
16月	和菓子の日 ごはん	○	豚肩肉, 焼き豆腐	精白米		721kcal 29.4g 20.2g
	すき焼き風煮		ちりめんじゃこ, 削り節	サラダ油, 三温糖	にんじん, はくさい, えのきたけ, ねぎ, しらたき	
	大根とじゃこの和風サラダ		粉寒天	白いりごま, ごま油, 三温糖	だいこん, にんじん, きゅうり, 玉葱	
	芋ようかん			上白糖, さつまいも		
17火	イギリスメニュー 黒砂糖パン	○	豚ひき肉, 大豆, 調理用牛乳, 粉チーズ	黒砂糖パン		767kcal 35.3g 28.9g
	シェパードパイ		鶏もも肉, 無添加ベーコン	オリーブ油, じゃがいも	にんにく, 玉葱, にんじん, ホールトマト缶	
	スコッチブロス			オリーブ油, 押麦	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, ねぎ, パセリ	
18水	ごはん	○	いか	精白米	しょうが, ねぎ	738kcal 37.2g 18.2g
	いかにねぎみそ焼き		豚もも肉, さつま揚げ	上白糖, ごま油	ごぼう, にんじん, たけのこ水煮, つきこんにゃく	
	変わりきんぴら		鶏もも肉, 油揚げ, 木綿豆腐	じゃがいも, 米ぬか油, サラダ油, 三温糖, 白いりごま	にんじん, ごぼう, だいこん, ぶなしめじ, こまつな	
	吉野汁			サラダ油, 片栗粉	冷凍みかん	
19木	冷凍みかん	○	豚バラ肉	精白米, 米粒麦, サラダ油, ごま油	しょうが, にんじん, 白菜キムチ, ねぎ	800kcal 28.9g 29.1g
	キムチチャーハン		豚もも肉	米ぬか油, 春巻の皮, 小麦粉, サラダ油, 緑豆はるさめ, 上白糖, ごま油, 片栗粉	しょうが, にんにく, たけのこ水煮, にんじん, 青ピーマン, ねぎ	
	春巻		木綿豆腐, たまご	片栗粉, ごま油	ねぎ, ホールコーン, クリームコーン, ほうれんそう	
	中華風コンスープ		ソファール元気ヨーグルト			
20金	ごはん	○	さば	精白米	ねぎ, しょうが	732kcal 34.2g 24.7g
	さばのみそ煮		無添加ポークハム, 刻みのり	三温糖	にんじん, きゅうり, キャベツ	
	ポテト和風サラダ		かまぼこ, 木綿豆腐	じゃがいも, 三温糖, ごま油, 白すりごま	だいこん, ぶなしめじ, ねぎ, ほうれんそう	
	すまし汁					
23月	ごはん	○	豚もも肉, 生揚げ	精白米		740kcal 30.6g 22.6g
	厚揚げのカレー煮		ひじき, ちりめんじゃこ, 刻みのり	サラダ油, じゃがいも, 三温糖, 片栗粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, 板こんにゃく	
	キャベツとじゃこのサラダ		粉寒天	ごま油, 三温糖, 白いりごま	キャベツ, きゅうり, こまつな	
	カルピスみかんゼリー			グラニュー糖, カルピス	みかん缶	
24火	ごはん	○	豚ひき肉, 大豆フレーク	精白米	キャベツ, 玉葱	827kcal 31.7g 27.4g
	ソイメンチカツ		ひじき, 無添加ポークハム	米ぬか油, 乾燥パン粉, 片栗粉, 薄力粉	れんこん, きゅうり, キャベツ	
	ひじきとれんこんサラダ		煮干し, 鶏もも肉, 油揚げ	白すりごま, 白ねりごま, 三温糖, ごま油	ごぼう, だいこん, にんじん, こまつな	
	根菜汁			サラダ油, さつまいも		
25水	はちみつトースト	○	豚もも肉	食パン, 有塩バター, はちみつ		732kcal 31.4g 30.6g
	ポークブラウンシチュー		ちりめんじゃこ, ひじき, ツナ	サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	にんにく, 玉葱, にんじん, セロリー, マッシュルーム, しょうが, ホールトマト缶	
	カルシウムたっぷりサラダ			白すりごま, 三温糖, サラダ油	にんじん, キャベツ, こまつな	
26木	ごはん	ミル ルク コー ビー ト	鮭	精白米	しょうが	788kcal 36.2g 23.1g
	鮭の照り焼き		鶏もも肉	三温糖, 片栗粉	しょうが, ごぼう, にんじん, たけのこ水煮, 干し椎茸, いんげん, 板こんにゃく	
	筑前煮		木綿豆腐	サラダ油, さといも, 三温糖	ごぼう, にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ, こまつな	
	ごま汁			サラダ油, 白すりごま, 白ねりごま		
🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 27日(金)~7月2日(火) 期末考査(給食なし) 🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉						

※ 食材の納入状況等により、献立を変更する場合があります。

《栄養量平均》 エネルギー759kcal たんぱく質31.8g 脂質25.2g