

食育通信



令和7年度

6月号

杉並区立富士見丘中学校

食中毒に気をつけましょう！

6月の梅雨の季節は気温と湿度が上がり、食べ物が傷みやすくなります。食中毒の予防の原則は、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです！調理や食事の手洗い、食品の適温での保存、しっかりと加熱調理をすることを心がけましょう。



☆6月の給食は...☆

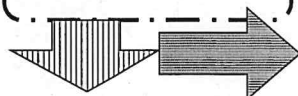
◇梅雨入りの季節です。9日(月)のデザートは「あじさいゼリー」です。17日(火)は梅干しとわかめを混ぜた「梅わかごはん」の献立です。

◇18日(水)～20日(金)は定期考査の応援献立です。

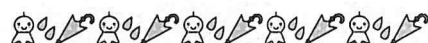
◇23日(月)は「沖縄慰霊の日」です。沖縄料理の献立を実施します。



下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。



6月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 20回)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
3 火	他人丼 ごはん 具	○	豚肉、さば節(だし)、★たまご	米、米粒麦	たまねぎ、乾しいたけ、にんじん	771 kcal	2日(月)は 振替休日です 国産 給食 ★
	大根と豆腐のみそ汁		煮干し(だし)、とうふ、油揚げ、わかめ、白みそ、赤みそ	炒め油、しらたき、さとう	だいこん、ながねぎ、こまつな	31.7 g	
	黒糖かん		粉寒天	さとう、黒砂糖	黄桃(缶)	23.7 g	
						3.4 g	
4 水	麦ごはん	○		米、米粒麦		729 kcal	つゆ 梅雨 の 季節
	あじの梅あんがらめ		★あじ	でんぶん、揚げ油、さとう	梅干し、にんじん	31.9 g	
	野菜の煮物		さば節(だし)、油揚げ	炒め油、こんにゃく、さとう、じゃがいも	乾しいたけ、★たけのこ水煮、にんじん、しょうが、たまねぎ、さやえんどう	19.3 g	
	糸寒天のごま酢あえ		糸寒天	★白すりごま、さとう、★白炒りごま	にんじん、きゅうり、もやし	2.9 g	
5 木	キムチチャーハン	○	豚肩肉、★たまご	米、米粒麦、炒め油、★白炒りごま	にんじん、キムチ(白菜)、ピーマン	733 kcal	人気の キムチ チャーハン
	じゃがバター(しょうゆ)			じゃがいも、★バター、さとう		25.6 g	
	ビーフンスープ		ベーコン、とり肉、さば節(だし)	炒め油、ビーフン	にんじん、乾しいたけ、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、もやし	22.0 g	
						3.5 g	
6 金	新生姜ごはん	○	油揚げ、ちりめんじゃこ	米、米粒麦	新しょうが	715 kcal	わさび 山葵 国産 給食 ★
	マスの天ぷら		★マス、★たまご	小麦粉、揚げ油		35.7 g	
	野菜のわさび和え				もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	25.0 g	
	沢煮椀		さば節・昆布(だし)、豚もも肉	でんぶん	ごぼう、にんじん、乾しいたけ、だいこん、ながねぎ、こまつな	3.1 g	
9 月	中華丼 ごはん あんかけ	○	豚肉、★いか、★かまぼこ、とり骨(スープ)、★うずら卵水煮	米、押し麦	★たけのこ水煮、ながねぎ、にんじん、はくさい、乾しいたけ、チンゲンサイ	742 kcal	あじさい 紫陽花
	わかめスープ		とり骨(スープ)、わかめ、とうふ	炒め油、でんぶん、ごま油	にんじん、たまねぎ	29.1 g	
	あじさいゼリー		粉寒天、★乳酸菌飲料	★白炒りごま	グレープジュース	19.9 g	
				さとう		3.3 g	
10 火	麦ごはん	○		米、米粒麦		728 kcal	今日は 肉じゃが の コロケ
	肉じゃがコロケ		豚肩肉、★たまご	炒め油、じゃがいも、しらたき、さとう、マッシュポテト、小麦粉、パン粉(乾)、揚げ油	たまねぎ、にんじん	26.1 g	
	野菜の辛子醤油あえ				もやし、こまつな	23.5 g	
	みそ汁		煮干し(だし)、わかめ、白みそ、赤みそ		キャベツ、こまつな	2.9 g	
11 水	スパゲティ ミートソース ソース	○	豚ひき肉	スパゲティ、サラダ油	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールトマト缶	740 kcal	小松菜の 手作り デザート
	ごぼうサラダ			炒め油		27.7 g	
	小松菜ロックケーキ		おから、★たまご、★調理用牛乳	サラダ油、★白すりごま、さとう	ごぼう、きゅうり、キャベツ、こまつな	24.6 g	
				小麦粉、★バター、さとう	こまつな	2.6 g	
12 木	麦ごはん	○		米、米粒麦		759 kcal	味の しみる 煮物
	さごしのからし味噌焼き		★さごし、赤みそ	ごま油、さとう、★白炒りごま	にんにく、ながねぎ	39.7 g	
	あいませ煮		油揚げ、★焼くわ、さば節(だし)	こんにゃく、さとう	だいこん、にんじん、ごぼう	26.3 g	
	かきたま汁		さば節(だし)、とり肉、わかめ、とうふ、★たまご	でんぶん	ながねぎ	3.3 g	



6月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 20回)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
13金	ナシゴレン	○	★あさり、とり挽き肉	米、押し麦、炒め油、でんぶん	たまねぎ、にんじん、セロリー、ホールコーン(缶)、しょうが、にんにく、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン	776 kcal 30.5 g	ポトフ pot-au-feu
	ししゃもフライ		★ししゃも、★たまご	小麦粉、パン粉、揚げ油		25.4 g	
	ポトフ		豚肩肉、ウインナー、豚骨(スープ)	炒め油、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース(冷)	3.2 g	
16月	麦ごはん	○		米、米粒麦		790 kcal	キンパ 金平 キンパ
	和風ハンバーグ		豚挽き肉、とり挽き肉、絞豆腐、赤みそ、★たまご、さば節(だし)	生パン粉、さとう、でんぶん	にんじん、ながねぎ	36.3 g	
	おひたし		かつお節		キャベツ、こまつな	24.2 g	
	じゃがいもの金平			じゃがいも、揚げ油、炒め油、つきこんにやく、さとう	にんじん、ごぼう、さやいんげん	3.2 g	
17火	梅わかごはん	○	たきこみわかめ	米、米粒麦、★白炒りごま	梅干し	779 kcal	梅干し わかめ
	たらのあけぼの焼き		★たら	★マヨネーズ	にんじん	33.1 g	
	肉じゃが		豚肉	炒め油、じゃがいも、つきこんにやく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	25.2 g	
	野菜のごまあえ			★白炒りごま、★白すりごま、さとう	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	3.3 g	
18水	チキンライス	○	とり肉	米、米粒麦、★バター、炒め油	エリンギ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	744 kcal	定期考査 1日目 かんぱれ!!
	ホワイトシチュー		豚肉、とり骨(スープ)、★脱脂粉乳、★調理用牛乳、★チーズ	炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリー(スープ)、グリーンピース(冷)	27.8 g 21.7 g 2.6 g	
19木	セサミトースト	○		★食パン、★白炒りごま、★白すりごま、★はちみつ、★マーガリン		730 kcal	定期考査 2日目 Fight!!
	チリコンカン		赤いんげん豆、豚肩肉、ベーコン、豚骨(スープ)	炒め油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉	セロリー、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールトマト(缶)、セロリー(スープ)	28.9 g 28.9 g	
	舟きゅう				きゅうり	2.3 g	
20金	高野豆腐の そばろごはん	ジョ ア	とろひき肉、高野豆腐	米、押し麦		731 kcal	定期考査 3日目 国産 給食 ☆
	きびなごの磯辺揚げ		★きびなご、★たまご、あおのり	炒め油、さとう	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ	35.3 g	
	根菜汁		★きびなご、★たまご、あおのり	小麦粉、揚げ油		15.0 g	
23月	ししじゅうしい	○	煮干し(だし)、とうふ、白みそ、赤みそ	炒め油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	2.8 g	沖縄 慰霊の日 思いを はせて
	イナムドゥチ		さば節(だし)、豚肩肉、刻みこんぶ	米、米粒麦、炒め油、★白炒りごま		759 kcal	
	にんじんしりしり		豚骨(スープ)、さば節(だし)、豚ばら肉、★かまぼこ、生揚げ、白みそ	こんにやく	にんじん、乾しいたけ、だいこん、こまつな	27.9 g	
	サーターアングギー		★かまぼこ、★たまご	炒め油	にんじん、もやし	27.1 g	
24火	冷やし中華 (ごまだれ)	○	★たまご	小麦粉、さとう、サラダ油、揚げ油		3.2 g	ひんやり ひんやり
	白玉フルーツポンチ		とろひき肉、高野豆腐	炒め油	だいずもやし、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが(スープ)、ながねぎ(スープ)、ながねぎ(スープ)、ながねぎ(スープ)、にんにく	28.7 g 25.8 g	
			とろひき肉、高野豆腐	さとう、★白練りごま、★白すりごま		3.0 g	
25水	麦ごはん	○	絹とうふ	白玉粉、さとう	みかん(缶)、パイナップル(缶)、もも(缶)	731 kcal	とうがん 冬瓜 の 旬は夏
	さばのニラ入り香味焼き			米、米粒麦		731 kcal	
	もやしと小松菜の甘酢あえ		★さば	ごま油、さとう、★白炒りごま	にんにく、しょうが、ニラ	36.2 g	
	冬瓜汁		さとう、ごま油	さとう、ごま油	もやし、こまつな	27.3 g	
26木	ターメリックライス	○	とりもも肉、油揚げ、★かまぼこ、さば節(だし)、とうふ	でんぶん	乾しいたけ、とうがん、にんじん、万能ねぎ	3.0 g	手作り ナン こーす
	手作りナン			米、押し麦		813 kcal	
	キーマカレー		★プレーンヨーグルト	強力粉、小麦粉、さとう、サラダ油		31.3 g	
	じゃこサラダ		豚挽き肉、レンズまめ、豚骨(スープ)	炒め油、じゃがいも、サラダ油、★バター、小麦粉	たまねぎ、ホールトマト(缶)、セロリー、にんにく、しょうが、にんじん	24.3 g	
27金	しらすとひじきの かき揚げ丼	○	ちりめんじゃこ	★白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし	2.8 g	? 建長寺汁 ? ?
	けんちん汁			米、押し麦	たまねぎ、にんじん、ピーマン	801 kcal	
	果物		大豆、しらすぼし、干ひじき、★たまご、さば節(だし)	小麦粉、揚げ油、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン	27.7 g	
			さば節(だし)、とうふ、油揚げ	炒め油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	22.4 g	
30月	天津飯	○			冷凍みかん予定	3.1 g	むぎの はらえ 夏越の祓 みなづき 水無月
	豆腐と小松菜のすまし汁		★かまぼこ、★たまご、さば節(だし)	炒め油、でんぶん、さとう	にんじん、★たけのこ水煮、ニラ、ながねぎ、グリーンピース(冷)	30.5 g	
	水無月		さば節(だし)、とうふ、わかめ		ながねぎ、こまつな	20.3 g	
			あずき	小麦粉、上新粉、さとう		3.3 g	

☆ 国内産の材料(調味料は除く)を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。
★印は、アレルギー対応の対象食品です。