

# 6月 予定献立表

2026年

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	月	ターメリックライス ドライカレー カニカマのコールスローサラダ 果物(メロン) 牛乳	豚肉 カニカマ 牛乳	精白米 油	干しぶどう ビーマン 人参 玉葱 コーン ミニトマト キャベツ メロン	エネルギー 766 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 29.5 g
2	火	ご飯 メンチカツとエビフライ 生野菜の付け合せ さつまいもと枝豆のサラダ コンソメスープ(玉葱・人参・わかめ) 飲むヨーグルト	牛肉 豚肉 卵 エビ わかめ 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 パン粉 油 さつまいも マヨネーズ	キャベツ 赤キャベツ 人参 トマト 枝豆 コーン サニーレタス 玉葱	エネルギー 870 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 32.9 g
3	水	ご飯 鶏の柚子こしょう焼き せん切り生野菜 キャベツとひじきのゆかり和え 味噌汁(玉葱・さやいんげん・油揚げ) カップヨーグルト	鶏肉 ひじき 油揚げ 味噌 カップヨーグルト	精白米 油 ごま	レタス 大根 きゅうり 人参 トマト キャベツ コーン 赤シソ 玉葱 サインゲン	エネルギー 708 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 20.9 g
4	木	焼うどん 大根の梅風味サラダ フルーツヨーグルト(パイン・みかん) カミカミ昆布	豚肉 かつお節 青のり わかめ ロースハム ヨーグルト 昆布	うどん 油 砂糖 梅	キャベツ 人参 ニラ 玉葱 大根 きゅうり レタス パイナップル みかん	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.9 g
5	金	玄米入りご飯 赤魚の醤油靴焼き ナムル じゃこ切干し大根の炒り煮 和風スープ(ぶなしめじ・ごぼう・人参) 夏みかんの牛乳寒	赤魚 ちりめんじゃこ 牛乳	精白米 玄米 ごま 油 砂糖	もやし 小松菜 人参 ミニトマト 切干し大根 さやいんげん ごぼう ぶなしめじ 夏みかん	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 10.5 g
8	月	ご飯 餃子と春巻き 野菜炒め 春雨サラダ 中華スープ(うずら卵・青梗菜) 飲むヨーグルト	豚肉 鶏肉 ひじき ロースハム うずら卵 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 春雨 片栗粉 油 ごま	小松菜 もやし キャベツ 人参 きゅうり サニーレタス トマト 青梗菜 ねぎ 玉葱	エネルギー 715 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.9 g
9	火	ベーコンと青菜のクリームスパゲティ 玉子とわかめのサラダ 果物(メロン) 牛乳	ベーコン 生クリーム 卵 わかめ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 ごま	ほうれん草 玉葱 エリンギ キャベツ サニーレタス 人参 メロン	エネルギー 788 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 34.3 g
10	水	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 温野菜のコンソメ風味 ツナじゃが コンソメスープ(玉葱・人参・コーン) ベビーチーズ	鶏肉 ツナ チーズ	精白米 はちみつ じゃがいも 砂糖 油	キャベツ 小松菜 人参 枝豆 ミニトマト 玉葱 コーン	エネルギー 748 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 23.3 g
11	木	<b>食べ残し0(ゼロ) day</b>		エビ 豚肉 モッツアレラチーズ カップヨーグルト	精白米 油 小麦粉 玉葱 グリンピース 人参 エリンギ キャベツ 赤キャベツ レタス きゅうり トマト バナナ	エネルギー 748 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 26.3 g
12	金	玄米入りご飯 いわしの蒲焼き風とあじナゲット おおか和え さつまいものほちみつ風味 煮物(かぼちゃ・高野豆腐・さやいんげん) 味噌汁(大根・油揚げ) ミルクゼリー(マンゴーソースがけ)	イワシ アジ かつお節 高野豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも はちみつ	キャベツ 小松菜 人参 かぼちゃ さやいんげん 大根 マンゴー	エネルギー 773 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.1 g
15	月	あんかけ焼きそば いんげんの味噌ごま和え 果物(小玉すいか) 牛乳	豚肉 イカ 味噌 牛乳	焼きそば 油 片栗粉 ごま 砂糖	キャベツ 白菜 青梗菜 もやし 人参 竹の子 サインゲン エキ茸 スイカ	エネルギー 700 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 26.5 g
16	火	ご飯 鶏の竜田揚げ(カレー風味) 生野菜の付け合わせ キャベツと茎わかめの生姜酢 すまし汁(海苔・丸葱ねぎ) 飲むヨーグルト	鶏肉 茎わかめ 海苔 味噌 飲むヨーグルト	精白米 片栗粉 油 砂糖	サニーレタス 大根 赤玉葱 パプリカ レモン トマト 生姜 キャベツ きゅうり 人参 ねぎ	エネルギー 785 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 28.0 g
17	水	ご飯 豚の中華風焼肉 野菜炒め トマトと枝豆のマリネ風サラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) ベビーチーズ	豚肉 味噌 チーズ	精白米 油 ごま油	もやし ニラ 人参 赤ビーマン トマト 枝豆 きゅうり 玉葱 かぼちゃ	エネルギー 694 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 16.7 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

裏面につづく⇒



## 初夏ならではの食材を知ろう!



季節は、そろそろ梅雨です。平年ですと6月7日が梅雨入りとのこと。これから天候不順な日が続くことで、気分が落ち込みやすくなるかもしれません。初夏の食材を食べて、元気を取り戻し、憂鬱な気分を振り払いましょう。鮮やかな紫陽花の花を眺めるのも気分転換になるかもしれません。

初夏の食材と言えば、構内にも校舎に入る途中の16号館埼京線路側に、オレンジ色に色づいた杏子(あんず)の実と琵琶(びわ)の実を見ることができます。高校正面玄関左側にも杏子の木があります。ピオトープには、サクランポによく似た赤いグミの実が私たちの目を楽しませてくれています。郊外では、青い実がついた梅の木を見かけます。日本では、梅の実を使って、梅酒や梅ジュースを作り、黄色く熟した実で梅干しをつくる人が大勢います。この作業を「梅仕事」と言いますが、日本の風物詩と言える年中行事です。

スクールランチでも、初夏ならではの献立と食材を提供します。皆さんの座席のテーブルには、季節の食材の情報を載せた食育メモをセットしてありますので一読してくださいね。毎食、目でも味わって季節感を脳にインプットしてほしいと思います。食べ物の知識を得ることで、食事を味わい深く食べることができますよ!

### ◆今月の食生活目標◆

**ゴミをきちんと分別して捨てよう!**  
**ともにゴミを減らす行動をしよう!**

#### 6月4日は虫歯予防デーです!

当日は、カミカミ昆布が出ます。食物繊維たっぷりの食品をしっかり噛んで味わって食べましょう!



ランチルームでは、皆さんに厳密なゴミの分別をお願いしています。食べ切れず残ってしまった残飯は、学園ではコンポスト(発酵させて作った堆肥)となりますが、果物の皮は、発酵しにくいので、他の残飯とは別に捨てることとなります。分別にご協力ください!

**今月の食べ残し0(ゼロ)dayは11日(木)です!**

## 初夏の味覚でかむ力を鍛えよう!

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、あごの力を鍛え、歯並びをよくするだけでなく、食べすぎを防いだり、腸を活性化させたりと体にとってよいことがたくさんあります。この期間にしか味わえない「かみこたえバツダン」の初夏の食材を紹介!します!

### 新ごぼう



夏どりのごぼうです。独特の歯ごたえがあり、自然とがむ回数も増えます。

### アスパラガス



やわらかい穂先と硬元のシャキとした食感。歯ごたえを味わいながら歯を鍛えよう!

### さやいんげん



独特の歯ごたえ。「三鞭豆」ともいいますが、もう3回よくかんでから飲み込んでみよう!

### きゅうり



夏の定番! 水分たっぷりで、パリパリとした皮の食感が、かむ意識をそそぎます。

### するめいか・たこ



生のするめいかは夏が旬。たこも初夏の半夏生の行事食でよく使われます。

### かりかり梅



未熟な硬めの梅を使い、食べるときに卵の殻(カルシウム)と一緒に入れることもあります。

22	月	ご飯 鶏肉の磯辺フリッター(甘酢だれ) 小松菜と油揚げのナムル 夏みかんのグリーンサラダ 冬瓜とオクラの和風スープ 飲むヨーグルト(ストロベリー味)	鶏肉 青のり 油揚げ 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ごま	小松菜 もやし 人参 ミニトマト 夏みかん サニーレタス レタス 玉葱 きゅうり 冬瓜 オクラ	エネルギー 727 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 16.7 g
23	火	焼豚チャーハンとコーン焼売 トマトときゅうりの中華和え 果物(メロン) 牛乳	豚肉 卵 わかめ 牛乳	精白米 小麦粉 油 ごま	ねぎ グリンピース コーン トマト きゅうり メロン	エネルギー 647 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.1 g
24	水	ご飯 豚肉のエスカベッシュ キャベツと青菜のソテー パターコーン じゃこサラダ トマトスープ(玉葱・人参) ベビーチーズ	豚肉 ちりめんじゃこ チーズ	精白米 小麦粉 油 砂糖 パター	小ネギ キャベツ 小松菜 赤ピーマン コーン 豆苗 大根 人参 トマト 玉葱	エネルギー 761 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 31.4 g
25	木	冷やし中華 かぼちゃとチーズの夏サラダ 果物(小玉すいか) カップヨーグルト	ロースハム 卵 わかめ チーズ カップヨーグルト	中華麺 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま	きゅうり トマト かぼちゃ 枝豆 ミニトマト サニーレタス すいか	エネルギー 704 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.3 g
26	金	玄米入りご飯 ウロコマグロのガーリック醤油ソテー 温野菜の和風ドレッシング和え じゃが芋のカレーチャップ 切干し大根と昆布の炒り煮 味噌汁(小松菜・油揚げ・ねぎ) 黒ごまプリン	ウロコマグロ 昆布 油揚げ 味噌 卵 牛乳	精白米 玄米 じゃが芋 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 黒ごま	キャベツ もやし 豆苗 人参 切干し大根 小松菜 ねぎ	エネルギー 687 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 11.4 g
29	月	黒米入りご飯 鶏肉のしそ味噌焼き もやしとピーマンのおかかソテー なすのチーズ焼き トマトときゅうりの和風和え ニラのかきたま汁 ベビーチーズ	鶏肉 味噌 かつお節 チーズ 卵	精白米 黒米 砂糖 油	しそ もやし ピーマン 人参 エリンギ なす トマト きゅうり ニラ	エネルギー 661 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23.2 g
30	火	手巻き寿司 青菜と枝豆がんもの煮浸し 味噌汁(キャベツ・玉葱) カップヨーグルト(カルシウム強化)	卵 豚肉 カニカマ ツナ 海苔 味噌 がんもどき カップヨーグルト	精白米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	サニーレタス きゅうり 人参 小松菜 ぶなしめじ 枝豆 キャベツ 玉葱	エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 15.5 g

問い合わせ 給食室 TEL03-3961-9996



私たちが生きるためには、「食べる」ことは欠かせません。食べることに正しく学び、自分で判断して行動することで、私たちは健康で豊かな毎日を送れるようになります。  
下のチェック項目には、食育で学が大切なことが書かれています。普段から意識して生活を送りましょう。



## 「食べる」ことに意識を向けよう!

★あなたは毎日、どのくらい「食べる」ことについて意識していますか?

よく意識していることに○、まあまあ意識していることに○、あまり意識していないことに△、まったく意識していないことに×を書きましよう。

心をこめた  
食事のあいさつ



朝ごはんを  
毎日食べる



よくかんで  
味わって食べる



みんなで  
楽しく食べる



苦手な食べ物にも  
挑戦する



姿勢を正して  
食べる



バランスのよい  
食事の組み合わせ



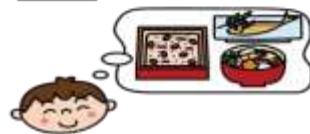
塩分のとりすぎ  
に気をつける



食べ物がどこから  
やってくるか



郷土料理や行事食  
などの食文化



食事作りの  
お手伝いをする



食品ロス削減

