



6月のこんだて



町田市立町田第四小学校

令和7年5月30日

日曜日	の み も の	こんだてめい	おもな材料とはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			熱や力になる	血・肉・骨 になる	体の調子を整える	
3 (火)	牛乳	ミルクパン タンドリーチキン パスタスープ フライドポテト	パン 油 パスタ じゃがいも	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゃべつ コーン パセリ	561kcal 27.8g 2.5g
4 (水)	牛乳	ジャンバラヤ とうにゅうチャウダー グリーンサラダ	米 油 バター じゃがいも こむぎ粉 さとう	牛乳 ウィンナー ぶた肉 とり肉 いか 豆乳 チーズ 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト ビーマン パセリ きゃべつ きゅうり レモン	614kcal 20.2g 2.2g
5 (木)	牛乳	ひき肉と玉ねぎのうま煮どん ごもくスープ ポテト入りナムル	米 油 さとう かたくり粉 はるさめ ごま じゃがいも	牛乳 ぶたひき肉 とり肉	しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ こまつな だけのこ ほししいだけ はくさい きゅうり もやし	624kcal 24.4g 2.5g
6 (金)	牛乳	とりごぼうごはん ほっけのみりんやき じゃがいもとだいこんのみそ汁 こんさいのサラダ	米 油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 油あげ ほっけ	しょうが ごぼう にんじん いんげん はくさい ねぎ だいこん こまつな れんこん きゅうり	545kcal 24.4g 2.9g
9 (月)	牛乳	ごはん 生あげの肉みそがけ にらたま汁 くきわかめのきんぴら	米 さとう 油 かたくり粉 ごま こんにゃく	牛乳 生あげ ぶた肉 ぶたひき肉 とうふ たまご くきわかめ	しょうが 玉ねぎ にら いんげん にんじん ねぎ ごぼう グリンピース	605kcal 24.4g 2.7g
10 (火)	シ ョ ア	きつねちらしすし とりのからあげ すまし汁 やさいのごまあえ	米 かたくり粉 さとう 油 ふ ごま	ジョア 油あげ のり とり肉 とうふ	ほししいだけ にんじん れんこん きぬさや しょうが こまつな もやし	582kcal 25.5g 2.4g
11 (水)	牛乳	ごはん じゃがいものうま煮 ちくわのいそべあげ きりほしだいこんのうめサラダ	米 油 さとう じゃがいも こむぎ粉	牛乳 とり肉 生あげ ちくわ あおのり	玉ねぎ にんじん いんげん きりほしだいこん もやし きゅうり うめ	638kcal 23.8g 2.0g
12 (木)	牛乳	ジャージャーめん わかめとやさいのスープ まめかりんとう	ちゅうかめん 油 さとう かたくり粉 ごま	牛乳 ぶたひき肉 わかめ とうふ 大豆 ひよこめめ	しょうが ほししいだけ だけのこ 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり ちんげんさい	663kcal 28.7g 2.5g
13 (金)	牛乳	大豆入りチキンカレーライス カラフルサラダ カルピスゼリー	米 油 バター じゃがいも こむぎ粉 カルピス	牛乳 とり肉 大豆 かんてん	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース きゃべつ きゅうり パプリカ みかん	674kcal 21.1g 1.9g
16 (月)	牛乳	ぶたキムチどん ウースタン やさいのちゅうかあえ	米 油 さとう ごま かたくり粉	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんにく ねぎ はくさい にら キムチ にんじん だけのこ ほししいだけ もやし きゅうり ほうれんそう だいこん	574kcal 23.3g 2.4g
17 (火)	牛乳	ピピンバ トックスープ すいか	米 油 さとう ごま	牛乳 ぶたひき肉 油あげ とり肉 たまご	にんにく しょうが もやし だけのこ こまつな ねぎ にんじん ほししいだけ はくさい すいか	617kcal 24.9g 2.1g
18 (水)	牛乳	ガーリックトースト ポークビーンズ イタリアンサラダ	パン バター 油 じゃがいも さとう こむぎ粉	牛乳 ぶた肉 大豆 生クリーム	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん グリンピース きゅうり きゃべつ コーン	604kcal 22.7g 2.1g
19 (木)	牛乳	ごはん ひじきのあまからふりかけ チキングリル・ガーリックソース あつあげの豆乳クリーム煮 こまつなとはるさめのナムル	米 油 さとう さつまいも 米粉 はるさめ ごま	牛乳 ちりめんじゃこ 豆乳 かつおぶし ひじき とり肉 ベーコン ぶた肉 生あげ ウィンナー 生クリーム	にんにく 玉ねぎ りんご パプリカ にんじん しめじ はくさい もやし こまつな	619kcal 27.6g 2.3g
20 (金)	牛乳	ごましおごはん ホキのあますあんかけ なすとみょうがのみそ汁 おひたし	米 ごま かたくり粉 油 さとう	牛乳 ホキ 油あげ とうふ	いんげん にんじん 玉ねぎ ねぎ みょうが なす もやし こまつな	553kcal 22.8g 2.3g
23 (月)	牛乳	ごま入りわかめごはん ほうれんそう入りたまごやき せんべい汁 もやしのゆかりあえ	米 ごま さとう 油 なんぷせんべい	牛乳 わかめ たまご とりひき肉 とり肉	ねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん ねぎ しめじ もやし しそ	587kcal 23.3g 2.3g
24 (火)	牛乳	ごはん カレーマーマー ししゃものからあげ やさいのピリからづけ	米 油 さとう かたくり粉	牛乳 ぶたひき肉 とうふ ししゃも	にんにく しょうが ねぎ にんじん ほししいだけ だけのこ にら だいこん きゅうり	626kcal 26.6g 1.9g
25 (水)	牛乳	白いんげん豆のトースト マカロニ入りやさいスープ ポイルサラダ	パン 油 マヨネーズ マカロニ さとう	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 チーズ	玉ねぎ パセリ にんじん きゃべつ きゅうり コーン	534kcal 20.7g 2.7g
26 (木)	牛乳	こうやどうふのそぼろごはん いかのしょうがやき やさいときこのすまし汁 やさいのあますあえ	米 油 さとう ごま	牛乳 とりひき肉 こうやどうふ いか	にんじん ほししいだけ ねぎ きぬさや しょうが 玉ねぎ えのきだけ もやし しめじ こまつな きゅうり	515kcal 24.2g 2.5g
27 (金)	牛乳	ちゅうかむしパン ごもくらーメン ゴーヤ入りおかかサラダ	こむぎ粉 さとう 油 ちゅうかめん	牛乳 とりひき肉 ぶた肉 かつおぶし	しょうが だけのこ ねぎ ほししいだけ にんにく にんじん はくさい もやし にら きゃべつ ゴーヤ コーン	522kcal 20.9g 2.0g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

＜がんばれゼルビア！FC町田ゼルビア応援給食＞

昨年に続き、町田市内の小学校で、FC町田ゼルビアとのコラボ給食を実施します。FC町田ゼルビアの栄養管理アドバイザーの方が選手のために考案した献立を、学校給食で提供できるよう市立小学校の栄養士がアレンジしました。本校では、19日(木)に実施します。

