



6月 給食献立表

家庭数

令和8年度

町田市立町田第四小学校

日	献立名	飲み物	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2火	ハッシュドポークライス キャベツとわかめのサラダ ピーチゼリー		牛乳、豚肉、生クリーム、わかめ、粉寒天	精白米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、桃ジュース	645 kcal 18.5 g 19.5 g 2.4 g
3水	カレーピラフ コーンクリームスープ コールスローサラダ		牛乳、鶏肉、ウィンナー、生クリーム、大豆	精白米、バター、油、米粉、砂糖、マヨネーズ(ノンエッグ)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮)、ホールコーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、セロリー、クリームコーン(缶)、パセリ、キャベツ、きゅうり、レモン汁	598 kcal 20.1 g 22.2 g 2.9 g
4木	ごはん 坊主銀宝の塩こじ焼き 切干大根のサラダ 野菜とお麩のまるやか豆乳汁		牛乳、坊主銀宝、鶏肉、調製豆乳	精白米、砂糖、油、ごま、焼きふ	しょうが、切干しいたご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、はくさい、こまつな	544 kcal 25.3 g 19.7 g 2.3 g
5金	きなこ揚げパン 春雨スープ ポテト入りフレンチサラダ		牛乳、きな粉、ベーコン、豚肉	コッペパン、砂糖、油、はるさめ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、はくさい、しょうが、こまつな、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷凍)	562 kcal 19.8 g 22.0 g 3.0 g
8月	ごはん キムチ豆腐 野菜の甘酢あえ くだもの(河内晩柑)		牛乳、豚肉、豆腐、豆乳	精白米、油、かたくり粉、ごま、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、えのきたけ、キムチ、はくさい、にら、キャベツ、もやし、こまつな、河内晩柑	533 kcal 24.3 g 18.1 g 1.9 g
9火	肉みそうどん さつまいもの塩けんぴ風 フルーツヨーグルト		牛乳、豚肉、プレーンヨーグルト	冷凍うどん、油、砂糖、かたくり粉、さつまいも	もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	678 kcal 22.7 g 21.6 g 3.2 g
10水	☆開校記念日献立☆ お赤飯 鶏肉の照り焼き 野菜とコーンの和え物 かきたま汁	ジョア(フレーン)	ジョア(フレーン)、ささげ、鶏肉、豆腐、わかめ、たまご	もち米、精白米、ごま、砂糖、油、かたくり粉	しょうが、にんにく、にんじん、だいこん、ホールコーン(冷凍)、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、こまつな	520 kcal 27.7 g 10.5 g 3.5 g
11木	☆入梅献立☆ いわしのかば焼き丼 なめこ汁 野菜の梅肉あえ		牛乳、イワシ、豆腐、油揚げ、わかめ、かつおぶし、昆布	精白米、かたくり粉、油、砂糖	しょうが、なめこ、だいこん、ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、カリカリ梅	590 kcal 23.9 g 21.3 g 2.4 g
12金	ココアパン ポテトのミートグラタン コンソメスープ くだもの(バレンシアオレンジ)		牛乳、鶏肉、プロセスチーズ、ベーコン	ココアパン、じゃがいも、油、小麦粉、バター	たまねぎ、にんじん、しょうが、セロリー、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、こまつな、バレンシアオレンジ	536 kcal 21.4 g 19.9 g 3.1 g
15月	ごはん さばのごまみそ焼き ゆで野菜わさび風味 のっぺい汁		牛乳、さば、のり、鶏肉	精白米、砂糖、ごま、油、つきこんにゃく、じゃがいも、かたくり粉	しょうが、キャベツ、にんじん、ホールコーン(冷凍)、こまつな、干し椎茸、だいこん、ねぎ	557 kcal 24.4 g 17.8 g 2.3 g
16火	バジルスパゲッティ 海藻サラダ 抹茶ケーキ		牛乳、ボンレスハム、粉チーズ、海藻、ミックス、たまご、生クリーム	油、スパゲッティ、ごま、バター、砂糖、小麦粉、米粉、甘納豆(あずき)	にんにく、キャベツ、しそ葉、レモン汁、にんじん、だいこん、きゅうり、こまつな	603 kcal 20.6 g 21.8 g 1.9 g
17水	ビーンズキーマカレーライス にんじんドレッシングサラダ おかしなおかしな目玉焼き		牛乳、豚肉、プレーンヨーグルト、大豆、粉寒天	精白米、バター、油、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、トマト缶、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷凍)、レモン汁、黄桃缶	655 kcal 20.4 g 24.0 g 2.0 g
18木	枝豆入りわかめごはん(備蓄米) 焼きししゃも 肉じゃがうま煮 野菜の酢の物		牛乳、わかめ、ししゃも、豚肉、凍り豆腐	アルファ化米、油、板こんにゃく、砂糖、じゃがいも、ごま	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、もやし、えのきたけ、枝豆(冷凍)	566 kcal 23.4 g 16.5 g 2.3 g
19金	ビスキュイパン ポトフ カントリーサラダ		牛乳、たまご、豚肉、ウィンナー	ミルクパン、バター、砂糖、ごま、小麦粉、油、じゃがいも	セロリー、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、きゅうり、だいこん、レモン汁	539 kcal 20.6 g 24.2 g 2.3 g
22月	ビビンバ レタスとトマトと卵のスープ 野菜のピクルス		牛乳、鶏肉、たまご	精白米、おおむぎ(米粒麦)、油、砂糖、ごま、かたくり粉	にんにく、しょうが、たけのこ(水煮缶詰)、ねぎ、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、トマト、クリームコーン(缶)、レタス、きゅうり、だいこん	514 kcal 22.0 g 16.5 g 2.7 g
23火	わかめラーメン 揚げじゃがいももち はりはり漬け くだもの(さくらんぼ)		牛乳、豚肉、わかめ、粉チーズ	冷凍ラーメン、油、じゃがいも、かたくり粉、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮缶詰)、もやし、ホールコーン(冷凍)、ねぎ、切干しいたご、きゅうり、さくらんぼ	541 kcal 21.4 g 17.5 g 3.1 g
24水	シナモントースト トマトシチュー 野菜のマスタードあえ		牛乳、ベーコン、鶏肉、粉チーズ、わかめ	コッペパン、バター、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉、はちみつ、ごま	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、キャベツ、こまつな、きゅうり	572 kcal 19.8 g 25.5 g 2.8 g
25木	親子丼 和風サラダ くだもの(メロン)		牛乳、鶏肉、油揚げ、凍り豆腐、たまご、わかめ	精白米、油、しらす、砂糖、かたくり粉、ごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、だいこん、メロン	563 kcal 22.6 g 19.6 g 2.0 g
26金	ごはん 大あじの和風マリネ 野菜のおひたし 味噌汁		牛乳、大あじ、油揚げ、木綿豆腐、わかめ	精白米、かたくり粉、油、砂糖、ごま、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、だいこん、ねぎ	572 kcal 26.6 g 20.5 g 2.5 g
30火	☆夏越の祓(なごしのほらえ)献立☆ ごはん 夏野菜の夏越炒め 豆腐とわかめのすまし汁 くだもの(冷凍みかん)		牛乳、豚肉、豆腐、わかめ	精白米、油、砂糖、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、たけのこ(水煮缶詰)、にがうり、赤ピーマン、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、冷凍みかん	524 kcal 20.5 g 15.5 g 2.4 g

夏越の祓(なごしのほらえ)という行事は、6月30日の1年の半分が終わった日に行われる行事です。半年分のけがれを落とし、残りの半分の健康と厄除けを願います。夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切り、元気に過ごしましょう。

※毎日清潔なハンカチ、ランチョンマット、マスクの準備をお願いします。
※献立は、天候や給食材料の都合等で変更することがあります。

今月のまち☆ベジ
だいこん・こまつな・キャベツ・白菜キムチ