



6月のこんだて



町田市立町田第四小学校

令和6年5月31日

日 曜日	の み もの	こんだてめい	おもな材料とはたらき			栄養師
			熱や力になる	血・肉・骨 になる	体の調子を整える	
3 (月)	牛乳	ごはん とり肉のスタミナやき はるさめスープ あげごぼう入りサラダ	米 油 はるさめ かたくり粉 さとう ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉	しょうが にんにく ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし こまつな きゅうり ごぼう	550kcal たんぱく質 24.8g 食塩相当量 2.1g
4 (火)	牛乳	ビビンバ トックスープ スパイシービーンズ	米 油 さとう ごま トック かたくり粉	牛乳 ぶたひき肉 油あげ とり肉 たまご 大豆	にんにく しょうが もやし たけのこ にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ はくさい	648kcal 28.6g 2.2g
5 (水)	牛乳	パンパン とうふのミートグラタン ベーコンポテトスープ やさいのピクルス	パン 油 バター こむぎ粉 じゃがいも さとう	牛乳 ぶたひき肉 とうふ チーズ ベーコン	パン しょうが にんにく エリンギ 玉ねぎ にんじん トマト グリンピース パセリ きゅうり だいこん	569kcal 23.6g 2.9g
6 (木)	牛乳	ジャンバラヤ とうにゅうチャウダー きゃべつとコーンのサラダ	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 チーズ 豆乳 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 コーン	619kcal 20.5g 2.3g
7 (金)	牛乳	ごはん じゃがいものそぼろ煮 豆あじのからあげ やさいのこんぶあえ	米 油 こんにゃく じゃがいも さとう かたくり粉 米粉	牛乳 とりひき肉 生あげ 豆あじ こんぶ	玉ねぎ にんじん グリンピース きゃべつ きゅうり だいこん	585kcal 23.3g 1.9g
10 (月)	牛乳	ごはん 生あげの肉みそチーズやき やさいときのこのすまし汁 ごもくひじき	米 油 バター さとう	牛乳 生あげ ぶたひき肉 チーズ ひじき	玉ねぎ にんじん もやし えのきたけ しめじ ねぎ こまつな たけのこ コーン ほししいたけ グリンピース	611kcal 24.6g 2.4g
11 (火)	牛乳	いも入りハヤシライス わかめサラダ あまなつ	米 油 バター じゃがいも さとう こむぎ粉 ごま	牛乳 ぶた肉 生クリーム わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん きゃべつ もやし きゅうり あまなつ	637kcal 20.6g 2.0g
12 (水)	牛乳	ごはん ホキのあますあんかけ なすとみょうがのみそ汁 いそかあえ	米 かたくり粉 油 さとう	牛乳 ホキ 油あげ とうふ のり	いんげん にんじん なす 玉ねぎ みょうが ねぎ きゃべつ こまつな	555kcal 23.0g 2.3g
13 (木)	シヨ ア	ピザトースト 白いんげん豆のシチュー グリーンサラダ	パン 油 じゃがいも バター こむぎ粉 さとう	シヨア ベーコン チーズ とり肉 牛乳 白いんげん豆 生クリーム	にんにく 玉ねぎ ビーマン パセリ きゃべつ きゅうり コーン にんじん レモン	570kcal 24.5g 2.9g
14 (金)	牛乳	ごもくごはん まめかりんとう せんべい汁 きりほしだいこんのうめサラダ	米 油 こんにゃく さとう ごま かたくり粉 なんぶせんべい	牛乳 とり肉 油あげ 大豆 ひよこ豆	にんじん ほししいたけ ごぼう しめじ ねぎ きりほしだいこん もやし きゅうり うめ	621kcal 23.0g 2.1g
17 (月)	牛乳	コーンとえだまめ入りちゃめし とりのからあげ ごもくスープ やさいのピリからづけ	米 さとう 油 かたくり粉	牛乳 とり肉	コーン えだまめ しょうが にんじん ほししいたけ 玉ねぎ にんにく たけのこ はくさい こまつな だいこん きゅうり	595kcal 23.6g 2.4g
18 (火)	牛乳	ぶたキムチどん わかめとやさいのスープ もやしときゅうりのあえもの	米 油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ	にんにく ねぎ はくさい キムチ たら たけのこ にんじん ちんげんさい もやし きゅうり コーン	533kcal 21.8g 2.5g
19 (水)	牛乳	セサミトースト ポークビーンズ ブロッコリー入りサラダ	パン バター さとう ごま 油 じゃがいも こむぎ粉	牛乳 ぶた肉 大豆 生クリーム	玉ねぎ にんじん きゃべつ グリンピース コーン ブロッコリー	639kcal 24.0g 2.2g
20 (木)	牛乳	ごはん しせんどうふ ナムル れいとうみかん	米 さとう 油 かたくり粉 はるさめ ごま	牛乳 ぶた肉 えび とうふ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ もやし ほししいたけ ちんげんさい きゅうり れいとうみかん	598kcal 25.0g 2.0g
21 (金)	牛乳	わかめごはん ししゃものフライ にらたま汁 おひたし	米 こむぎ粉 パン粉 油 かたくり粉	牛乳 わかめ ししゃも とうふ たまご	にんじん 玉ねぎ にら ねぎ もやし こまつな	553kcal 20.4g 2.3g
24 (月)	牛乳	ひじきごはん いかのしょうがやき じゃがいもととうふのみそ汁 ゴーヤ入りおほかサダ	米 油 こんにゃく さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 油あげ ひじき いか とうふ かつおぶし	にんじん ほししいたけ ねぎ グリンピース しょうが だいこん えのきたけ コーン きゃべつ もやし ゴーヤ	531kcal 25.9g 2.8g
25 (火)	牛乳	ごまとだいずのマフィン きのこのスープスパゲティ シャキシャキポテトサラダ	こむぎ粉 さとう バター 油 ごま スパゲティ じゃがいも	牛乳 ヨーグルト 大豆 ベーコン ぶた肉	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ こまつな きゅうり	579kcal 20.3g 2.4g
26 (水)	牛乳	ひよこ豆入りチキンカレーライス 手づくりふくじんづけ カルピスゼリー	アルファ化米 油 じゃがいも バター こむぎ粉 さとう カルピス	牛乳 とり肉 ひよこ豆 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 きゅうり だいこん れんこん みかん	648kcal 20.0g 2.3g
27 (木)	牛乳	ひき肉とほうれんそうのチャーハン きりほしだいこん入りたいわんふうたまごやき きゃべつとちんげんさいのスープ	米 油 さとう	牛乳 ぶたひき肉 たまご とりひき肉 ぶた肉	にんじん ほししいたけ 玉ねぎ ねぎ ほうれんそう きりほしだいこん きゃべつ えのきたけ ちんげんさい	546kcal 22.4g 2.3g
28 (金)	牛乳	ごはん さばのみそだれ とうがんスープ わかめともやしのおひたし	米 さとう かたくり粉 ごま	牛乳 さば とうふ わかめ	しょうが とうがん にんじん えのきたけ 玉ねぎ こまつな コーン もやし	527kcal 23.0g 2.4g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

※26日(水)は、アルファ化米を使用します。

