

2025年度



献立予定表

2025年5月30日
町田市立南大谷小学校

日 曜日	こんだて名	の おも な 材 料	おもな材料				栄 養 価		
			血や肉になる (赤のしょうひん)	熱や力になる (黄のしょうひん)	体の調子をととのえる (緑のしょうひん)				
2月	ぶたみそ丼、即席づけ風、カリカリ大豆	牛乳	ぶた肉、みそ、大豆	牛乳、じゃこ	米、さとう、米粉、油、ごま	にんじん、ごま、つな	玉ねぎ、もやし、えのきたけ、きゅうり、キャベツ、しょうが	エネルギー 500 kcal タンパク質 24.4 g 炭水化物 70.4 g 食塩相当量 1.6 g	
3火	きなこあげパン、ハニーサラダ、ポトフ、くだもの	牛乳	きなこ、ウインナー	牛乳	コッペパン、さとう、はちみつ、じゃがいも	にんじん、かぶ(薬)	キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、セロリ、かぶ、かわちばんかん	エネルギー 468 kcal タンパク質 17.3 g 炭水化物 62.4 g 食塩相当量 2.4 g	
4水	キーマカレーライス、コーンサラダ	牛乳	ぶた肉、とり肉、ひよこめ	牛乳	米、麦、パン粉、米粉、さとう	にんじん、トマト缶	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム缶、グリーンピース、コーン、キャベツ	エネルギー 552 kcal タンパク質 23.0 g 炭水化物 78.6 g 食塩相当量 1.9 g	
5木	【かみかみ献立】 ☆玄米ごはん、☆かみかみふりかけ、☆いかの香味焼き、☆きんぴら、かきたま汁	牛乳	かつお節、いか、ぶた肉、とうふ、たまご	牛乳、じゃこ、あおのり、わかめ	米、玄米、さとう、ごんにゃく、でんぶん	にんじん、さやいんげん	しょうが、にんにく、ねぎ、ごぼう、玉ねぎ	エネルギー 521 kcal タンパク質 28.2 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 2.4 g	
6金	人参わかめごはん、とうふとえびのうま煮、☆焼きししゃも、じゃがいものごまあえ	牛乳	かつお節、とり肉、えび、とうふ	牛乳、わかめ、子持ちししゃも	米、でんぶん、じゃがいも、さとう	にんじん、ごま、つな	玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、はくさい、しょうが、ねぎ	エネルギー 526 kcal タンパク質 27.6 g 炭水化物 68.5 g 食塩相当量 2.3 g	
9月	麦ごはん、☆魚の南部焼き、甘酢あえ、利休汁	牛乳	ホキ、ぶた肉、油あげ、みそ	牛乳	米、麦、さとう	ごま	にんじん、ごま、つな	だいこん、きゅうり、しいたけ、ねぎ	エネルギー 487 kcal タンパク質 24.5 g 炭水化物 65.0 g 食塩相当量 1.9 g
10火	【開校記念日・入梅献立】 五目ずし、とり肉の照り焼き、さわにわん、あじさいポンチ	発酵油	油あげ、とり肉、ぶた肉、とうふ	ショア(マスカット)、のり、乳酸菌飲料、寒天	米、さとう	油	にんじん、さやいんげん	しいたけ、かんぴょう、しょうが、だいこん、ねぎ、ぶどう、ブルーベリー、りんご缶、みかん缶、レモン	エネルギー 451 kcal タンパク質 20.7 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 1.9 g
11水	親子丼、☆小魚のごまがらめ、みそ汁	牛乳	とり肉、たまご、油あげ、みそ	牛乳、いりこ	米、麦、しらたき、さとう、でんぶん	ごま	にんじん、ごま、つな	しょうが、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、グリーンピース、だいこん、ねぎ	エネルギー 501 kcal タンパク質 26.3 g 炭水化物 68.5 g 食塩相当量 2.3 g
12木	ターメリックライス、バジルサラダ、ひき肉のケチャップいため、かぶのスープ	牛乳	とり肉、ベーコン	牛乳	米、じゃがいも、でんぶん、さとう	油	にんじん、かぶ(薬)	しょうが、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、かぶ	エネルギー 535 kcal タンパク質 19.3 g 炭水化物 80.7 g 食塩相当量 2.5 g
13金	カレーうどん、ちくわのマヨネーズいため、☆焼きおにぎり、じゃこ入りおひたし	牛乳	ぶた肉、油あげ、みそ、ちくわ	牛乳、じゃこ	でんぶん、うどん、米、さとう	油、マヨネーズ(卵不使用)、ごま	にんじん、ごま、つな、ピーマン	玉ねぎ、しいたけ、はくさい、ねぎ、コーン、きゅうり、もやし	エネルギー 509 kcal タンパク質 23.6 g 炭水化物 70.0 g 食塩相当量 3.1 g
16月	しそひじきごはん、たまご焼き、野菜の昆布あえ、ごまみそ汁	牛乳	油あげ、かつお節、とり肉、たまご、生あじ、みそ	牛乳、ひじき、ごんぶ	米、麦、さとう、じゃがいも	油、ごま	にんじん、ゆかり、さやいんげん、万能ねぎ	しいたけ、玉ねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、はくさい、ねぎ	エネルギー 543 kcal タンパク質 25.4 g 炭水化物 67.4 g 食塩相当量 3.2 g
17火	レタスチャーハン、切干大根の中華サラダ、ワントンスープ	牛乳	ぶた肉、とり肉	牛乳	米、さとう、ワントン皮	油	にんじん、にら	玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、レタス、もやし、きゅうり、切干大根、ねぎ、たけのこ、きくらげ	エネルギー 468 kcal タンパク質 18.4 g 炭水化物 66.4 g 食塩相当量 2.1 g
18水	パセリライス、チリピーズ、わかめとだいこんのサラダ、くだもの	牛乳	とり肉、ぶた肉、大豆	牛乳、チーズ、わかめ	米、麦、じゃがいも、さとう、米粉	油、ごま	パセリ、にんじん、トマト缶	玉ねぎ、しめじ、グリーンピース、だいこん、パレンシアオレシ	エネルギー 571 kcal タンパク質 23.4 g 炭水化物 81.2 g 食塩相当量 2.6 g
19木	【ご当地給食(町田)】 麦ごはん、ちくわのいそべあげ、野菜のツナあえ、町田すいとん	牛乳	ちくわ、ツナ、ぶた肉	牛乳、あおのり、わかめ	米、麦、小麦粉、でんぶん、さとう	油、ごま	にんじん	キャベツ、コーン、しょうが、だいこん、しいたけ、ねぎ	エネルギー 582 kcal タンパク質 28.1 g 炭水化物 83.9 g 食塩相当量 3.6 g
20金	【FC町田ゼルビア応援給食】 ごはん、ひじきの甘辛ふりかけ、チキングリルのガーリックソースかけ、小松菜とはるさめのナムル、厚揚げの豆乳クリーム煮	発酵油	かつお節、とり肉、生あじ、ぶた肉、ベーコン、豆乳	ショア(ブルーベリー)、ひじき、じゃこ	米、さとう、はちみつ、はるさめ、じゃがいも、米粉	油、ごま	赤パプリカ、黄パプリカ、ごま、つな、にんじん	にんにく、玉ねぎ、もやし、しめじ、キャベツ	エネルギー 505 kcal タンパク質 24.9 g 炭水化物 77.9 g 食塩相当量 2.5 g
23月	いわしのかば焼き丼、だいこんの梅あえ、ごじる	牛乳	いわし、ぶた肉、大豆、みそ	牛乳	米、でんぶん、さとう、ごんにゃく	油、ごま	ゆかり、にんじん、ごま、つな	しょうが、だいこん	エネルギー 570 kcal タンパク質 25.4 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 2.6 g
24火	☆白いんげん豆のトースト、にんじんサラダ、チンゲン菜とコーンのスープ	牛乳	ツナ、いんげん、まめ、とり肉、とうふ	牛乳、チーズ	食パン、さとう、でんぶん	油、マヨネーズ(卵不使用)、ごま	にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ、コーン、キャベツ、きくらげ	エネルギー 467 kcal タンパク質 20.7 g 炭水化物 52.9 g 食塩相当量 3.0 g
25水	ビビンバ、わかめとたまごのスープ、くだもの	牛乳	とり肉、油あげ、ぶた肉、たまご	牛乳、わかめ	米、さとう、でんぶん	油、ごま	にんじん、ほうれんそう	しょうが、ねぎ、ぜんまい、たけのこ、もやし、だいこん、メロン	エネルギー 501 kcal タンパク質 22.0 g 炭水化物 65.5 g 食塩相当量 2.0 g
26木	五目ラーメン、小松菜蒸しパン、もやしのナムル	牛乳	ぶた肉、いか、たまご、豆乳	牛乳	蒸し中華めん、小麦粉、さとう	油、ごま	にんじん、にら、ごま、つな	にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり	エネルギー 516 kcal タンパク質 22.7 g 炭水化物 68.6 g 食塩相当量 2.4 g
27金	ごま麦ごはん、魚の七味焼き、ごま酢あえ、豆乳みそ汁	牛乳	さば、ぶた肉、豆乳、とうふ、みそ	牛乳	米、麦、さとう、じゃがいも	油、ごま	にんじん、ごま、つな	しょうが、ねぎ、もやし、きゅうり、コーン、かぶ	エネルギー 543 kcal タンパク質 27.9 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 2.0 g
30月	【I♡和食の日・夏越の祓】 なごしごはん、とん汁、くだもの	牛乳	ちくわ、ぶた肉、みそ、油あげ、とうふ	牛乳、さくらえび	米、十穀米、小麦粉、でんぶん、さとう、じゃがいも、ごんにゃく	油	にんじん	玉ねぎ、にがうり、だいこん、しょうが、ねぎ、小玉すいか	エネルギー 590 kcal タンパク質 19.6 g 炭水化物 86.8 g 食塩相当量 1.9 g

※都合により、献立を変更することがあります。

※パン、魚、くだもの種類などは、右側の「おもな材料」欄の食品を予定しています。

<6月の献立から>

Q5日「かみかみ献立」：4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。5日には、よく噛んで食べてほしい食品を取り入れ、かみかみ献立にしました。また、歯やあごが丈夫になるための栄養素である、カルシウムも多く含む食品を選びました。☆印は、よく噛んで食べてほしい『かみかみ給食』です。意識してよく噛んで食べるといいですね。ご家庭でも声掛けをお願いします。

Q10日「開校記念日・入梅献立」：10日は開校記念日です。お祝いに五目寿司にし、人気の鶏の照り焼きにしました。また、翌日11日は入梅です。梅雨入りの季節にピッタリの、あじさいをイメージした「あじさいポンチ」を作ります。

Q19日「ご当地給食(町田)」：毎月19日は食育の日、そして毎年6月は食育月間です。それに合わせて、ご当地給食を作ってみました。今月は町田です。町田で収穫できる野菜を使ってすいとんを作ります。楽しんでもらえると嬉しいです。

Q20日「FC町田ゼルビア応援給食」：サッカーのトップリーグであるJ1リーグにて活動している「FC町田ゼルビア」を応援するために、「FC町田ゼルビア応援給食」を提供します。この日の献立は、選手が実際にクラブハウスで食べているメニューを教えていただき、季節に合わせて学校給食用にアレンジしたものです。選手と同じメニューを食べて、FC町田ゼルビアを応援しましょう！

Q30日「I♡和食の日・夏越の祓献立」：30日には、「夏越の祓」という行事があります。1月1日から半年分の厄を落とす日です。チガヤという草で編んだ「茅の輪」をくぐることで厄除けになります。夏越ごはんは、雑穀ごはんの上にかき揚げをのせたごはんです。元気に夏を過ごせるといいですね。



今月のまち☆ベジ

使用予定の町田産の食材は、だいこん、キャベツ、ごま、つな、きゅうり、チンゲン菜です。

天候等により納品不可能な場合は、別の産地から取り寄せたり、ほかの野菜に変更したりすることがあります。

