



6月 献立表



2024年 6月

町田市立本町田小学校

日	曜日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
3	月	牛乳 焼き豚チャーハン 青のりビーンズ トックスープ 果物 (パレンシアオレンジ)	牛乳 豚肉 焼き豚 大豆 青のり 豆腐 わかめ	米 サラダ油 ごま ごま油 かたくり粉 米白絞油 トック	しょうが にんじん ねぎ とうもろこし 玉ねぎ グリーンピース パレンシアオレンジ	537 kcal 22.6 g 2.3 g
4	火	牛乳 玄米入りごはん ツナわかめたまご焼き ごぼうの甘辛あえ 根菜汁	牛乳 たまご ツナ わかめ みそ	米 玄米 砂糖 薄力粉 米白絞油 ごま じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 れんこん 万能ねぎ	540 kcal 20.3 g 2.2 g
5	水	牛乳 食パン 手作りブルーベリージャム トマトシチュー グリーンサラダ	牛乳 鶏肉	食パン 砂糖 サラダ油 じゃがいも 薄力粉 豆乳バター	ブルーベリー レモン 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ 小松菜 枝豆 とうもろこし	594 kcal 21.4 g 1.6 g
6	木	牛乳 ごはん 塩肉じゃが ししゃものごま焼き いそかあえ	牛乳 豚肉 ししゃものり	米 サラダ油 砂糖 こんにゃく ごま じゃがいも	玉ねぎ にんじん 小松菜 さやいんげん もやし	574 kcal 22.5 g 1.8 g
7	金	牛乳 ビビンバ キムチスープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 寒天 豆乳	米 ごま油 砂糖 ごま	しょうが にんにく もやし たけのこ にんじん 白菜 ほうれん草 えのき ねぎ なら パイン みかん もも りんご レモン (レモン以外の果物は缶詰)	532 kcal 20.0 g 2.0 g
10	月	牛乳 ごはん いわしのかば焼き 野菜の梅あえ 豆腐の味噌汁	牛乳 いわし 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 かたくり粉 薄力粉 米白絞油 砂糖 ごま	しょうが キャベツ もやし きゅうり にんじん 大根 カリカリ梅 ねぎ 小松菜	550 kcal 22.8 g 1.9 g
11	火	牛乳 タコライス ジャーマンポテト 洋風かきたまスープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 鶏肉 たまご	米 サラダ油 じゃがいも かたくり粉	にんにく 玉ねぎ にんじん とうもろこし きゅうり えのき ほうれん草	522 kcal 21.2 g 2.4 g
12	水	牛乳 アルファ化米のごはん ビーンズキーマカレー ひじき入りポイル野菜 果物 (メロン)	牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆 ひよこ豆 ひじき	アルファ化米 砂糖 サラダ油 米粉	にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 小松菜 メロン	562 kcal 19.5 g 2.0 g
13	木	牛乳 アルファ化米の山菜おこわ 豆腐カツ からしあえ すりごまの味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	アルファ化米 砂糖 サラダ油 ごま 薄力粉 パン粉 じゃがいも	山菜ミックス にんじん もやし ほうれん草 大根 えのき 万能ねぎ	560 kcal 21.2 g 2.6 g
14	金	ジョア (プレーン) ミルクパン 白いんげん豆のコロッケ たまご入りコーンスープ 果物 (パレンシアオレンジ)	ジョア 白いんげん豆 豚肉 豆乳 鶏肉 たまご	ミルクパン サラダ油 じゃがいも 薄力粉 乾燥マッシュポテト 米白絞油 かたくり粉	玉ねぎ にんじん エリンギ とうもろこし(ホール・クリーム) パレンシアオレンジ	594 kcal 24.4 g 1.9 g
17	月	牛乳 赤飯 鶏の照り焼き 紅白なます 豚汁	牛乳 ささげ 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	アルファ化米 ごま 砂糖 サラダ油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく 大根 にんじん ごぼう ねぎ	561 kcal 25.7 g 2.4 g
18	火	牛乳 麦入りごはん カレーマーボー豆腐 焼きししゃも パリパリサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ししゃも	米 むぎ サラダ油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ワンタンの皮 米白絞油	にんにく しょうが ねぎ たけのこ 干し椎茸 なら キャベツ もやし きゅうり にんじん	585 kcal 26.6 g 2.5 g
19	水	牛乳 なす入りミートソーススパゲッティ 枝豆とコーンのマッシュポテト 果物 (メロン)	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆乳	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん なす マッシュルーム トマト(缶詰) とうもろこし 枝豆 メロン	585 kcal 25.4 g 2.4 g
20	木	牛乳 ガーリックライス 太刀魚のイタリアンソース かぼちゃのポターージュ 果物 (さくらんぼ)	牛乳 ベーコン 太刀魚 豆乳	米 むぎ サラダ油 オリーブ油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん とうもろこし トマト グリーンピース かぼちゃ 黄パプリカ さくらんぼ	600 kcal 22.8 g 2.0 g
21	金	牛乳 たこめし 千草焼き おひたし 豆乳ごま味噌汁	牛乳 たこ 鶏肉 たまご 油揚げ わかめ 豆乳 みそ	米 アルファ化米 砂糖 サラダ油 ごま	たけのこ 干し椎茸 ねぎ みつば にんじん 小松菜 もやし しめじ 白菜 ほうれん草	500 kcal 23.7 g 2.4 g
24	月	牛乳 ガパオライス フォーと野菜のスープ あじさいゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 寒天 乳酸菌飲料	米 むぎ ごま油 砂糖 サラダ油 かたくり粉	にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ とうもろこし もやし ピーマン 赤パプリカ たけのこ キャベツ ねぎ 小松菜 ぶどうジュース	552 kcal 20.2 g 1.8 g
25	火	牛乳 チキンピラフ 白身魚のパン粉焼き 夏野菜のミネストローネ 果物 (さくらんぼ)	牛乳 鶏肉 ホキ レンズ豆	米 豆乳バター マヨネーズ パン粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん にんにく セロリ とうもろこし なす マッシュルーム ズッキーニ トマト(缶詰) さくらんぼ	533 kcal 24.4 g 2.4 g
26	水	牛乳 ごはん あじのごまから揚げ ミニトマト入り和風サラダ ひじきの味噌汁	牛乳 あじ ひじき 油揚げ みそ	米 ごま 薄力粉 かたくり粉 砂糖 米白絞油	しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ミニトマト 玉ねぎ えのき 干し椎茸 小松菜	530 kcal 25.0 g 1.9 g
27	木	牛乳 チンジャオロース丼 もやしナムル 果物 (すいか)	牛乳 豚肉 みそ	米 サラダ油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ えのき ピーマン もやし 小松菜 にんじん 小玉すいか	534 kcal 23.4 g 1.6 g
28	金	牛乳 ジャージャー麺 韓国風ポテト 海藻サラダ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 海藻ミックス	蒸し中華めん 砂糖 ごま油 かたくり粉 じゃがいも ごま 米白絞油	もやし 小松菜 にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ 大根 にんじん	514 kcal 21.0 g 2.1 g

◎天候、価格などの理由により予定している食材、献立の内容が変更することがあります。
◎給食でのアレルギー対応を行っています。給食での食物アレルギー対応について変更があった場合にはご連絡ください。
◎給食ではじめて食べる食材(特に果物やエビ等)がないように、できるだけ事前におうちで食べてみるなど、ご協力をお願いします。
◎町田市では、給食時間における感染症対策を引き続き徹底し、安全・安心な給食の提供を行ってまいります。
<具体的な取組>・児童及び教職員が、給食前後の手洗いを徹底しています。
・給食当番の健康管理を徹底しています。