



# 6月の給食献立予定表



2025年5月30日  
町田市立南第一小学校

| 日 曜  | 献立名                                                                                  | お も な 材 料                                         |                                           |                                                                                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量  | 家庭で<br>補って<br>ほしい<br>食品 |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|
|      |                                                                                      | 血や肉や骨になる 赤                                        | 力や体温になる                                   | からだの調子をととのえる 緑                                                                          |                          |                         |
| 2 月  | ぎゅうにゅう きび入りごはん<br>さかな 魚のみそマヨ焼き 青のりビーンズ かきたま汁                                         | 牛乳 メルルーサ みそ<br>だいず あおのり<br>とうふ たまご                | 米 きび でんぷん 米油<br>マヨネーズ風調味料（たまご<br>不使用）     | パセリ たまねぎ にんじん<br>ぶなしめじ ねぎ こまつな                                                          | 563kcal<br>25.6g<br>1.9g | ナッツ類<br>                |
| 3 火  | 【世界の料理：インドネシア料理】<br>ぎゅうにゅう ナシゴレン（まぜごはん） アスパラガスの肉まき<br>ソトアヤム（とり肉とカレー粉のスープ） くだもの（河内晩柑） | 牛乳 えび いか<br>ぶた肉<br>ベーコン とり肉                       | 米 米油 さとう<br>でんぷん                          | にんにく たまねぎ こねぎ<br>赤パプリカ アスパラガス セロリ<br>にんじん キャベツ りょくとうもやし<br>トマト レモン（果汁） 河内晩柑             | 520kcal<br>23.8g<br>1.9g | 大豆製品<br>                |
| 4 水  | ぎゅうにゅう ガーリックソフトフランス ハニーサラダ<br>ポークシチュー                                                | 牛乳 ぶた肉<br>生クリーム                                   | ソフトフランスパン<br>バター はちみつ 米油<br>ざらめ じゃがいも 小麦粉 | にんにく パセリ キャベツ<br>にんじん ホールコーン たまねぎ                                                       | 580kcal<br>19.9g<br>2.2g | 海藻<br>                  |
| 5 木  | ぎゅうにゅう キャベツとぶた肉のみそ炒め丼<br>★のトップギ入りスープ くだもの（メロン）                                       | 牛乳 ぶた肉<br>みそ とり肉                                  | 米 ごま油 でんぷん<br>星型トップギ                      | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ キャベツ りょくとうもやし<br>ぶなしめじ はくさい えのきたけ ねぎ<br>こまつな メロン 糸こんにゃく          | 557kcal<br>23.7g<br>2g   | 乳製品<br>                 |
| 6 金  | 【かみかみ献立】<br>ぎゅうにゅう ごはん・かみかみふりかけ 五目きんぴら<br>まめアジのピリからソース みそけんちん汁                       | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>塩こんぶ かつお節<br>豆あじ ぶた肉 生あげ<br>みそ      | 米 ごま さとう 米粉<br>でんぷん 米油 ごま油<br>じゃがいも       | しょうが ねぎ 青ピーマン にんにく<br>にんじん ごぼう さやいんげん<br>だいこん こんにゃく                                     | 582kcal<br>24.4g<br>2.1g | 豆類<br>                  |
| 9 月  | 【梅雨を楽しむ献立】 ぎゅうにゅう 上海焼きそば<br>さつまめサラダ あじさいゼリーポンチ                                       | 牛乳 ぶた肉 いか<br>ひよこまめ 粉寒天                            | 米油 ちゅうかめん<br>ごま油 さつまいも<br>さとう             | しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ きくらげ キャベツ<br>しいたけ こまつな<br>りんご・黄桃・パイン・みかん（缶づめ）<br>ぶどうジュース レモン（果汁） | 535kcal<br>19.4g<br>1.8g | 乳製品<br>                 |
| 10 火 | 【1年生：そらまめのさやむき】<br>ぎゅうにゅう ごはん ゆでそらまめ からしあえ<br>トマト肉じゃが                                | 牛乳 ぶた肉                                            | 米 ごま油 さとう<br>ごま 米油 じゃがいも                  | そらまめ りょくとうもやし<br>にんじん はくさい こまつな<br>たまねぎ トマト さやいんげん<br>にんにく しらたき                         | 514kcal<br>18.8g<br>1.7g | 海藻<br>                  |
| 11 水 | 【入梅 献立】<br>ぎゅうにゅう 梅ごはん イワシのかば焼き風<br>わかめとだいこんのサラダ とうがん汁                               | 牛乳 いわし<br>わかめ とり肉<br>とうふ                          | 米 ごま 米粉 でんぷん<br>米油 さとう                    | 梅ぼし（カリカリ） たくあん しょうが<br>赤じそふりかけ きゅうり だいこん<br>たまねぎ とうがん にんじん<br>えのきたけ こまつな                | 551kcal<br>22.9g<br>2.6g | 豆類<br>                  |
| 12 木 | ぎゅうにゅう ガーリックピラフ さかな 魚のハーブパン粉焼き<br>とうにゅう 豆乳スープ                                        | 牛乳 ぶた肉 ウインナー<br>さけ ベーコン<br>パルメザンチーズ<br>とうにゅう      | 米油 米<br>マヨネーズ風調味料（たまご<br>不使用）<br>パン粉      | にんにく にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム 赤パプリカ<br>ピーマン コーン こまつな                                        | 581kcal<br>26.3g<br>1.8g | いも類<br>                 |
| 13 金 | ぎゅうにゅう むぎ入りごはん 鉄分たっぷりみそ汁<br>ひじきとだいず入りたまご焼き 煮びたし                                      | 牛乳 とり肉 ひじき<br>だいず たまご わかめ<br>油あげ かつお節<br>凍りとうふ みそ | 米 おおむぎ 米油<br>さとう                          | たまねぎ にんじん キャベツ<br>こまつな ねぎ                                                               | 549kcal<br>25.6g<br>1.9g | ナッツ類<br>                |

| 日 曜  | 献 立 名                                                                                                                                                                                          | お も な 材 料                                          |                                                    |                                                                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量  | 家庭で<br>補って<br>ほしい<br>食品                                                                       |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                                                                                | 血や肉や骨になる 赤                                         | 力や体温になる 黄                                          | からだの調子をととのえる 緑                                                         |                          |                                                                                               |
| 17 火 | 【FC町田ゼルビア応援給食】牛乳 <sup>まちだ おうえんきゅうしよぎゅうにゅう</sup> ごはん<br>ひじき甘辛 <sup>あまから</sup> ふりかけ チキングリル・ガーリックハニーソース<br>こまつなと春雨 <sup>はるさめ</sup> のナムル あ <sup>あ</sup> 揚げ <sup>どうにゅう</sup> の豆乳 <sup>に</sup> クリーム煮 | 牛乳 ひじき かつお節<br>ちりめんじゃこ<br>とり肉 ちくわ ぶた肉<br>生あげ とうにゅう | 米 米油 さとう<br>はちみつ はるさめ ごま<br>ごま油 さつまいも 米粉           | にんにく たまねぎ りんご<br>赤パプリカ 黄パプリカ<br>りょくとうもやし こまつな<br>にんじん ぶなしめじ はくさい       | 622kcal<br>26.9g<br>2.1g | 乳製品<br>    |
| 18 水 | 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> スパゲッティ ツナのトマトソース<br>バジルサラダ こまつなと粉 <sup>こな</sup> チーズのケーキ                                                                                                                   | 牛乳 ベーコン ツナ<br>チーズ たまご<br>とうにゅうおからパウダー              | スパゲッティ 米油<br>さとう 小麦粉 バター                           | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム トマト<br>青ピーマン キャベツ きゅうり<br>こまつな          | 683kcal<br>26.8g<br>2.4g | 海藻<br>     |
| 19 木 | 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> むぎ入りごはん 魚 <sup>い</sup> の塩 <sup>さかな しお</sup> こうじ焼き<br>ゆでやさいの梅 <sup>うめ</sup> ドレッシング キムチ <sup>や</sup> どうふ                                                                    | 牛乳 あじ<br>ぶた肉 とうふ                                   | 米 おおむぎ 米油<br>さとう ごま油                               | しょうが たまねぎ りょくとうもやし<br>きゅうり にんじん ねり梅<br>えのきたけ はくさい ねぎ にら<br>はくさい(キムチづけ) | 577kcal<br>28.5g<br>2.9g | ナッツ類<br>   |
| 20 金 | 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> ドライカレーライス ジュリエンヌスープ<br>くだもの(さくらんぼ)                                                                                                                                        | 牛乳 ぶた肉<br>だいず ベーコン                                 | 米 米油 米粉                                            | にんにく しょうが セロリ<br>たまねぎ にんじん ほしびどう<br>グリーンピース キャベツ エリンギ<br>こまつな さくらんぼ    | 569kcal<br>20.9g<br>2.3g | いも類<br>    |
| 23 月 | 【沖縄県の郷土料理】牛乳 <sup>おきなわけん きょうどりょうり</sup> もすくのみそ汁 <sup>ぎゅうにゅう</sup><br>ジュシー(ぶたバラ肉入りたきこみごはん)<br>ゴーヤチャンプルー くだもの(冷凍 <sup>しる</sup> みかん)                                                              | 牛乳 ぶた肉<br>すきこんぶ <sup>にくい</sup> たまご<br>生あげ みそ もすく   | 米 さとう ごま油<br>米油 さつまいも                              | しいたけ にんじん たまねぎ<br>りょくとうもやし にがうり<br>みかん                                 | 544kcal<br>20.8g<br>1.8g | 小魚<br>     |
| 24 火 | 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> ごはん 魚 <sup>さかな に</sup> の煮 <sup>ふ</sup> つけ風<br>切り干 <sup>き</sup> しだいこんの煮 <sup>に</sup> もの 吉野 <sup>よしの じる</sup> 汁                                                             | 牛乳 あかうお<br>油あげ とり肉                                 | 米 さとう でんぶん<br>米油 しらたき じゃがいも                        | しょうが きりほしだいこん にんじん<br>しいたけ えのきたけ はくさい ねぎ                               | 529kcal<br>27.2g<br>1.7g | 豆類<br>     |
| 25 水 | 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> あ 揚げパン(シナモンシュガー) かいそうサラダ<br>ミネストローネ                                                                                                                                       | 牛乳 海藻 ベーコン<br>ぶた肉 レンズまめ                            | ショートニングパン<br>米油 さとう<br>米粉マカロニ                      | きゅうり キャベツ だいこん<br>にんじん たまねぎ にんにく<br>セロリ トマト                            | 550kcal<br>18.1g<br>2.1g | きのこ類<br>  |
| 26 木 | 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> わかめごはん きんとき豆 <sup>まめ</sup> のあま煮 <sup>に</sup><br>きゅうりのごま風味 <sup>ふうみ</sup> えびととうふ <sup>に</sup> の煮もの                                                                         | 牛乳 わかめ<br>きんとき豆 さつまあげ<br>とうふ えび                    | 米 さとう ごま油<br>ごま 米油 糸こんにゃく<br>でんぶん                  | きゅうり たけのこ しいたけ<br>にんじん さやいんげん                                          | 558kcal<br>26.2g<br>2.2g | いも類<br>  |
| 27 金 | 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> しゅん 旬 <sup>しゅん</sup> のとうもろこしごはん トマトとたまごのスープ<br>ししゃものカラフルマリネ <sup>やさい</sup> 野菜 <sup>あま</sup> の甘ずあえ                                                                         | 牛乳 ししゃも<br>ぶた肉 たまご                                 | 米 きび でんぶん<br>米粉 米油 さとう                             | とうもろこし たまねぎ 赤パプリカ<br>黄パプリカ キャベツ にんじん<br>きゅうり しょうが トマト パセリ              | 528kcal<br>22g<br>1.9g   | ナッツ類<br> |
| 30 月 | 【夏越 <sup>なごし</sup> の祓 <sup>はらえ</sup> 】<br>牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> ぶたすき <sup>どん</sup> 丼 みそ汁 <sup>しる</sup> 水無月 <sup>みなづき</sup>                                                                      | 牛乳 ぶた肉 とうふ<br>油あげ みそ わかめ                           | 米 米油 さとう ごま<br>でんぶん じゃがいも<br>小麦粉 上新粉<br>甘なっとう(あずき) | しょうが にんじん たまねぎ<br>はくさい えのきたけ ぶなしめじ<br>ねぎ チンゲンサイ かぶ キャベツ<br>かぶ(葉) しらたき  | 620kcal<br>22.3g<br>1.9g | 乳製品<br>  |

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。