




6月の給食献立予定表



2026年5月29日
町田市立南第一小学校

日曜	献立名	おもな材料			エネルギーたんぱく質食塩相当量	家庭で補ってほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	かや体温になる	からだの調子をととのえる 緑		
1月	牛乳 ごはん 魚のみそマヨ焼き じゃがいもの中華あえ にらたまスープ	牛乳 メルルーサ みそ とうふ たまご	米 マヨネーズ風調味料(たまご不使用) じゃがいも 米油 ごま油 さとう ごま でんぷん	パセリ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ にら	557kcal 23.2g 2.1g	乳製品
2火	【世界の料理：インドネシア料理】 牛乳 ナシゴレン(ませごはん) アスパラガスの肉まき ソトアヤム(とり肉とスパイスのスープ) くだもの(河内晩柑)	牛乳 ぶた肉 えび いか ベーコン とり肉 いとかなてん	米 米油 さとう でんぷん	にんにく たまねぎ こねぎ パプリカ アスパラガス セロリ にんじん キャベツ りょくとうもやし トマト レモン(汁) 河内晩柑	520kcal 23.7g 1.9g	豆類
3水	牛乳 ガーリックソフトフランス ハニーサラダ ポークシチュー	牛乳 ぶた肉 生クリーム	ソフトフランスパン バター はちみつ 米油 さとう じゃがいも 小麦粉	にんにく パセリ キャベツ にんじん コーン たまねぎ	585kcal 20g 2.2g	海藻
4木	【かみかみ献立①】牛乳 ごはん・かみかみふりかけ 青のりビーンズ しめじあえ とり肉とじゃがこんぶ煮	牛乳 ちりめんじゃこ 塩こんぶ かつおぶし とり肉 こんぶ だいず あおのり	米 ごま さとう 米油 じゃがいも でんぷん	りょくとうもやし こまつな にんじん ぶなしめじ たまねぎ さやいんげん 糸こんにゃく	586kcal 27.2g 2.2g	ナッツ類
5金	【かみかみ献立②】牛乳 雑穀ごはん まめアジのピリからソース きんぴら みそけんちん汁	牛乳 まめアジ ぶた肉 なまあげ みそ	米 あわ きび 赤米 米粉 でんぷん 米油 ごま さとう ごま油 じゃがいも	しょうが ねぎ 青ピーマン にんにく にんじん ごぼう さやいんげん だいこん こんにゃく	553kcal 20.9g 1.7g	乳製品
8月	牛乳 ガーリックピラフ 魚のハーブパン粉焼き 豆乳スープ	牛乳 ぶた肉 ウインナー さけ チーズ ベーコン とうにゅう	米油 米 マヨネーズ風調味料(たまご 不使用) パン粉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パプリカ ピーマン コーン こまつな	577kcal 26.2g 1.8g	豆類
9火	【1年生：そらまめのさやむき】牛乳 ごはん ゆでそらまめ からしあえ トマト肉じゃが	牛乳 ぶた肉	米 ごま油 さとう ごま 米油 じゃがいも	そらまめ りょくとうもやし にんじん はくさい こまつな たまねぎ トマト さやいんげん にんにく しらたき	524kcal 19.5g 1.7g	小魚
10水	【梅雨を楽しむ献立】牛乳 上海塩焼きそば さつまめサラダ あじさいゼリーポンチ	牛乳 ぶた肉 いか ひよこめめ こなかなてん	米油 中華めん 米油 ごま油 さつまいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん レモン汁 たけのこ きくらげ キャベツ しいたけ こまつな りんご・黄桃・パイ ン・ みかん缶詰め ぶどうジュース	568kcal 19.5g 1.8g	ナッツ類
11木	【入梅 献立】牛乳 梅ごはん イワシのかば焼き風 わかめとだいこんのサラダ とうがん汁	牛乳 いわし わかめ とり肉 とうふ	米 ごま 米粉 でんぷん 米油 さとう	梅(漬物) だいこん(みそ漬) 赤しそふりかけ しょうが きゅうり だいこん たまねぎ とうがん にんじん えのきたけ こまつな	542kcal 21.7g 2.6g	乳製品
12金	牛乳 むぎ入りごはん 鉄分たっぷりみそ汁 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 だいず たまご わかめ あぶらあげ かつおぶし 凍りとうふ みそ	米 むぎ 米油 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ねぎ	549kcal 25.6g 2g	ナッツ類
16火	牛乳 きび入りごはん 魚の塩こうじ焼き ゆでやさいの梅ドレッシング キムチとうふ	牛乳 あじ ぶた肉 とうふ	米 きび 米油 さとう ごま油	しょうが たまねぎ りょくとうもやし きゅうり にんじん ねり梅 えのきたけ はくさい ねぎ にら はくさい(キムチ)	575kcal 28.4g 2.9g	乳製品

日曜	献立名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい 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水	牛乳 キャベツとぶた肉のみそ炒め丼 ★のトポギ入りスープ くだもの(メロン)	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	米 ごま油 でんぷん 星型トポギ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ りょくとうもやし ぶなしめじ はくさい えのきたけ ねぎ こまつな メロン	556kcal 22.9g 2.1g	海藻 
18木	牛乳 スパゲッティ ツナのトマトソース バジルサラダ こまつなと粉チーズのケーキ	牛乳 ベーコン ツナ チーズ おからパウダー とうにゅう たまご	スパゲッティ 米油 さとう 小麦粉 バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり こまつな	660kcal 26.1g 2g	小魚 
19金	牛乳 ドライカレーライス ジュリエンヌスープ くだもの(さくらんぼ)	牛乳 ぶた肉 だいず ベーコン	米 米油 米粉	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん 干しぶどう グリーンピース キャベツ エリンギ こまつな さくらんぼ	568kcal 20.9g 2.3g	ナッツ類 
22月	牛乳 ごはん 魚の煮つけ風 切り干しだいこんの煮もの 吉野汁	牛乳 あかうお あぶらあげ とり肉	米 さとう でんぷん 米油 じゃがいも	しょうが 切干しだいこん にんじん 干しいたけ えのきたけ はくさい ねぎ しらたき	528kcal 27.2g 1.7g	海藻 
23火	【沖縄県の郷土料理】牛乳 ジュシー(ぶたバラ肉入りたきこみごはん) ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 くだもの(冷凍みかん)	牛乳 ぶた肉 こんぶ たまご なまあげ みそ もずく	米 さとう ごま油 米油 さつまいも	干しいたけ にんじん たまねぎ りょくとうもやし にがうり みかん	539kcal 20.7g 1.8g	豆類 
24水	牛乳 揚げパン(シナモンシュガー) かいそうサラダ ミネストローネ	牛乳 海そう ベーコン ぶた肉 レンズまめ	ショートニングパン 米油 さとう 米粉マカロニ	きゅうり キャベツ だいこん にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマト缶	550kcal 18.1g 2.1g	ナッツ類 
25木	牛乳 むぎ入りわかめごはん きんとき豆のあま煮 きゅうりのごま風味 えびととうふの煮もの	牛乳 わかめ きんときまめ えび さつま揚げ とうふ	米 むぎ さとう ごま油 ごま 米油 でんぷん	きゅうり たけのこ 干しいたけ にんじん さやいんげん 糸こんにゃく	556kcal 25.8g 2.1g	乳製品 
26金	牛乳 旬のとうもろこしごはん トマトとたまごのスープ ししゃものカラフルマリネ 野菜の甘ずあえ	牛乳 ししゃも ぶた肉 たまご	米 でんぷん 米粉 米油 さとう	とうもろこし たまねぎ パプリカ キャベツ にんじん きゅうり しょうが トマト パセリ	523kcal 21.3g 1.9g	いも類 
29月	牛乳 ツナピラフ スペニッシュオムレツ 洋風スープ	牛乳 ウィナー ツナ ベーコン とり肉 しろいんげんまめ たまご とうにゅう ぶた肉	米油 米 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パプリカ ピーマン キャベツ エリンギ こまつな	552kcal 23.4g 2.3g	ナッツ類 
30火	【夏越の祓】 牛乳 ぶたすき丼 みそ汁 水無月	牛乳 ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ わかめ	米 米油 さとう でんぷん ごま じゃがいも 小麦粉 上新粉 さとう 甘納豆(あずき)	しょうが にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ぶなしめじ ねぎ チンゲンサイ かぶ キャベツ かぶ(葉) しらたき	614kcal 22.1g 1.9g	乳製品 

※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。