



# 6月の給食献立予定表



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 黄	からだの調子をよくする 緑		
3月	牛乳 きび入りごはん 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 だいす あおのり とうふ 鶏卵	精白米 きび マヨネーズ風調味料(鶏 卵不使用) でんぷん 米油	パセリ たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ こまつな	559kcal 25.2g 1.9g	ナッツ類 
4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(とり肉とカレー粉のスープ) くだもの(バレンシアオレンジ)	牛乳 ぶた肉 えび いか ベーコン とり肉	精白米 米油 三温糖 でんぷん	にんにく たまねぎ こねぎ 赤パプリカ 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(果汁) バレンシアオレンジ	520kcal 23.4g 1.9g	大豆製品 
5水	牛乳 ガーリックソフトフランス バジルサラダ 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 米油 三温糖 中ざら糖 じゃがいも こむぎこ	にんにく パセリ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	583kcal 20.7g 2.2g	海藻 
6木	【かみかみ献立】 牛乳 ごはん・かみかみふりかけ まめアジのピリからソース ごもくきんぴら みそけんちん汁	牛乳 ちりめんじゃこ しおこんぶ かつお節 まめアジ ぶた肉 なまあげ みそ	精白米 ごま 三温糖 米粉 でんぷん 米油 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	582kcal 24.4g 2.1g	乳製品 
7金	【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	精白米 ごま油 三温糖 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 トマト缶 しらたき	514kcal 18.8g 1.7g	豆類 
10月	【150周年おめでとう集会】 牛乳 町田産乾燥なす入りドライカレーライス ナムル 町田産花ゆずゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆	精白米 米油 米粉 ごま油 三温糖 ごま 町田さん花ゆずゼリー	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん 乾燥なす ぶなしめじ 干しぶどう 青ピーマン りょくとうもやし こまつな	599kcal 20.5g 1.6g	乳製品 
11火	【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	精白米 ごま 米粉 でんぷん 米油 三温糖	カリカリ梅 たくあん ゆかり 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	551kcal 22.9g 2.6g	いも類 
12水	牛乳 スパゲッティ ツナのトマトソース ポテト入りフレンチサラダ あじさいゼリーポンチ	牛乳 ベーコン ツナ チーズ 粉寒天	スパゲッティ 米油 じゃがいも 三温糖 上白糖	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 青ピーマン キャベツ きゅうり りんご缶 パイン缶 ぶどうジュース レモン(果汁)	577kcal 22.1g 1.9g	ナッツ類 
13木	牛乳 ごはん たまご焼き 煮びたし 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 とり肉 鶏卵 わかめ あぶらあげ かつお節 ひじき 凍りとうふ みそ	精白米 米油 三温糖	にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ たまねぎ こまつな ねぎ	539kcal 25g 1.9g	小魚 
14金	牛乳 旬のとうもろこしごはん 魚のハーブパン粉焼き やさいのあますあえ トマトとたまごのスープ	牛乳 ます バルメザンチーズ ぶた肉 鶏卵	精白米 三温糖 マヨネーズ風調味料(鶏 卵不使用) パンこ でんぷん	とうもろこし にんにく キャベツ にんじん きゅうり しょうが たまねぎ トマト パセリ	567kcal 26.9g 1.7g	豆類 

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	からだの調子をよくする 緑		
17 月	牛乳 ターメリックライス ホワイトソースかけ ハニーサラダ くだもの(メロン)	牛乳 ベーコン とり肉 とうにゅう	米油 精白米 米粉 はちみつ	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ ホールコーン メロン	567kcal 19.4g 1.5g	乳製品 
18 火	牛乳 ごはん 魚の煮つけ風 きりぼしだいの煮もの よしの汁	牛乳 あかうお あぶらあげ とり肉	精白米 三温糖 でんぷん 米油 じゃがいも	しょうが 切干しいたけ にんじん 干しいたけ えのきたけ はくさい ねぎ しらたき	529kcal 27.2g 1.8g	豆類 
19 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 かいそうミックス ベーコン ぶた肉 レンズまめ	ショートニングパン 米油 グラニュー糖 三温糖 米こまカロニ	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 2.2g	ナッツ類 
20 木	牛乳 わかめとじゃこのごはん きんととき豆のあま煮 きゅうりのごま風味 えびととうふの煮もの	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ きんととき豆 さつまあげ とうふ えび	精白米 三温糖 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 こんにやく	578kcal 28.6g 2.2g	いも類 
21 金	【沖縄県の郷土料理】 牛乳 ジューシー(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 すきこんぶ 鶏卵 なまあげ みそ 沖縄もずく	精白米 三温糖 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 冷凍みかん	557kcal 21.5g 1.7g	小魚 
25 火	牛乳 ガーリックツナピラフ スペニッシュオムレツ とうにゅうスープ	牛乳 ウィンナー ツナ ベーコン とり肉 しろいんげんまめ 鶏卵 とうにゅう ぶた肉	米油 精白米 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 赤パプリカ 青ピーマン クリームコーン こまつな ホールコーン	584kcal 24g 2g	海藻 
26 水	牛乳 むぎ入りごはん ししゃものカラフルマリネ そくせきづけ風 キムチどうふ	牛乳 ししゃも こんぶ ぶた肉 とうふ	精白米 おおむぎ でんぷん 米粉 米油 三温糖 ごま油	たまねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうり しょうが にんじん えのきたけ はくさい ねぎ いら はくさいのキムチづけ	615kcal 30.1g 2.4g	ナッツ類 
27 木	牛乳 カレーうどん アルファ化米の焼きおにぎり ゆでやさいの梅ドレッシング くだもの(さくらんぼ)	牛乳 ぶた肉 赤みそ	でんぷん 冷凍うどん アルファ化米 三温糖 米油	たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい こまつな ねぎ りょくとうもやし きゅうり ねり梅 さくらんぼ	580kcal 18.7g 3.2g	豆類 
28 金	【夏越の祓】 牛乳 ぶたすき丼 みそ汁 水無月	牛乳 ぶた肉 焼きとうふ あぶらあげ みそ わかめ	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま じゃがいも こむぎこ 上新粉 上白糖 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	655kcal 22.9g 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。