



の給食こんだて

2026年4月30日
町田市立つくし野小学校
校長 薄井 智美
栄養士 大屋 もも

日	曜日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量	ひとことメモ
1	金	中か風たきごみごはん 八十八夜 しらすの日こん立	○	スーラータン まっちゃ香るとりのからあげ 青菜としらすのおひたし	★牛乳,ぶた肉,木綿豆腐,★たまご,とり肉,しらす干し	精白米,もち米,かたくり粉,薄力粉,油	きくらげ,たけのこ,こまつな,えのきたけ	592 kcal 27.3 g 21.5 g 2.6 g	【季節の食品】 グリーンピース たけのこ さやえんどう そらめめ アスパラガス かつお うめ
4	月	みどりの日							
5	火	こどもの日							
6	水	振替休日							
7	木	ジャージャーめん	○	チーズポテトフライ	★牛乳,ぶた肉,赤みそ,★パルメザンチーズ	蒸し中華めん,油,さとう,かたくり粉,ごま油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,たまねぎ,もやし,きゅうり	564 kcal 23.9 g 25.5 g 2.3 g	●八十八夜(はちじゅうはちや)にちなんだこん立 5月は新茶の季節です。「八十八夜」に摘まれたお茶を飲むと、一年を元気に過ごせると言われてます。 給食ではとりのからあげの衣に抹茶を使用します。
8	金	ぶたキムチどん	○	ワンタンスープ もやしのナムル	★牛乳,ぶた肉	精白米,押麦,ごま油,さとう,ウェーブワンタンの皮,白ごま,油	にんにく,ねぎ,にら,キムチ,もやし,にんじん,しょうが,玉葱,キャベツ,チンゲンツァイ,りょうとうもやし,こまつな	579 kcal 20.7 g 24.0 g 2.9 g	
11	月	むぎごはん	○	すましじる かつおのごまみそがらめ じゃがいものか風あえ	★牛乳,絹ごし豆腐,凍り豆腐,赤みそ,かつお	精白米,押麦,白玉麩,かたくり粉,油,さとう,ごま,じゃがいも,ごま油	こまつな,しょうが,にんじん,きゅうり	581 kcal 31.2 g 16.6 g 2.6 g	 ●11日 今が旬の「かつお」を食べたパワーアップ! かつおは春になると日本近海へやってくる、季節を知らせる魚です。 成長期のみなさんに必要な栄養がたっぷりつまっています。
12	火	きなこあげパン パンの日	○	ボークビーンズ アスパラとツナのサラダ	★牛乳,きな粉(大豆),ぶた肉,大豆,ツナ,わかめ	★ミルクパン,さとう,油,じゃがいも,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,トマト缶,マッシュルーム,グリーンピース,アスパラガス,こまつな,にんにく,レモン	605 kcal 27.1 g 21.5 g 2.5 g	
13	水	しおやきそば	○	リヨネーズポテト 白玉ポンチ	★牛乳,ぶた肉,なると,ベーコン,絹ごし豆腐	蒸し中華めん,油 ひまわり油,ごま油,じゃがいも,白玉粉,上新粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,チンゲンツァイ,干し椎茸,黄パプリカ,にんにく,たまねぎ,みかん缶,もも缶,レモン	544 kcal 19.5 g 23.8 g 2.4 g	
14	木	ちゅうかどん	○	トックとふわふわ卵の中かスープ こふきいも	★牛乳,ぶた肉,★えび,いか,木綿豆腐,★たまご,あおのり	精白米,油,かたくり粉,ごま油,トック,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,ぶなしめじ,玉葱,はくさい,だいこん,チンゲンツァイ,ねぎ	535 kcal 20.3 g 14.1 g 2.9 g	
15	金	みそラーメン マラーカオ	○	豆と野菜のサラダ	★牛乳,ぶた肉,赤みそ,★たまご,大豆	蒸し中華めん,ごま油,薄力粉,さとう,油,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,とうもろこし,りょうとうもやし,キャベツ,ねぎ,ほうれんそう,きくらげ,きゅうり,玉葱	625 kcal 20.6 g 26.9 g 2.8 g	
18	月	振替休日							
19	火	あまみのけいはん 食育の日	○	がね 果物(カラマンダリン)	★牛乳,油揚げ,とり肉,★たまご,絞豆腐	精白米,さとう,油,白ごま,さつまいも,薄力粉	干し椎茸,たくあん,葉ねぎ,ごぼう,にんじん,にら,カラマンダリン	550 kcal 18.9 g 16.3 g 1.9 g	●食育の日 毎月19日は「食育の日」です。 今年度からこの日に合わせて、日本各地の郷土料理を取り入れます。 今月は鹿児島県の郷土料理です。 奄美の鶏飯:鶏肉や干干しいたけで作るうま味みたっぷりのスープにご飯を入れます。 がね:さつまいもを千切りにして衣で揚げたもの。
20	水	ターメリックライス	○	豆と野菜のサラダ シーフードクリームソース	★牛乳,とり肉,いか,ウィンナー,大豆	精白米,油,★有塩バター,薄力粉,じゃがいも,さとう	にんにく,ぶなしめじ,マッシュルーム,玉葱,とうもろこし,赤ピーマン,きゅうり,にんじん	656 kcal 23.4 g 26.9 g 2.6 g	
21	木	かてめし つくし野小 FC町田ゼルビア応援給食	○	ごじる げんきサラダ 果物(ニューサマーオレンジ)	★牛乳,油揚げ,凍り豆腐,大豆,ぶた肉,木綿豆腐,みそ,塩昆布	精白米,油,さとう,じゃがいも	ごぼう,にんじん,むきえだまめ,だいこん,ねぎ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,ニューサマーオレンジ	526 kcal 22.3 g 18.7 g 2.4 g	
22	金	キムタクごはん	○	はるさめスープ ヤンニョムチキン	★牛乳,ぶた肉,とり肉	精白米,ごま油,さとう,緑豆はるさめ,油,かたくり粉,オリーブ油	しょうが,にんじん,たくあん,キムチ,はくさい,玉葱,干し椎茸,こまつな,にんにく,ねぎ	610 kcal 21.1 g 28.5 g 2.1 g	
25	月	ナルト入りチャーハン	○	わかめスープ カラフルサラダ あじのごまからあげ	★牛乳,ぶた肉,なると,わかめ,絹ごし豆腐,あじ	精白米,油,ごま油,オリーブ油,はちみつ,さとう,★白すりごま,薄力粉,かたくり粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,こまつな,とうもろこし,ブロッコリー,きゅうり,キャベツ,ピーマン,玉葱	557 kcal 19.5 g 21.0 g 2.5 g	
26	火	なめし	○	とりのてきりやき おかかあえ とんじる	★牛乳,とり肉,花かつお,ぶた肉,赤みそ,油揚げ,絹ごし豆腐	精白米,中ざら糖,油,こんにゃく,じゃがいも	こまつな,キャベツ,りょうとうもやし,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	578 kcal 27.8 g 19.7 g 2.6 g	●FC町田ゼルビア応援給食(埼玉県) つくし野小では、毎月1回、FC町田ゼルビアを応援するために、対戦チームの郷土料理や特産品を使った給食を行っています。 今回は22日に対戦する浦和レッズがある埼玉県のごん立です。
27	水	カレーピラフ	○	ABCスープ シュガービーンズ	★牛乳,ぶた肉,ウィンナー,とり肉	精白米,油,ABCマカロニ,さとう	玉葱,にんじん,とうもろこし,マッシュルーム,キャベツ,セロリ,にんにく,こまつな	596 kcal 22.5 g 19.6 g 2.2 g	
28	木	むぎごはん	○	ジョアブレン どうふとひき肉のすきやき風 さばのカレーやき もやしとコーンのおひたし	★ジョアブレン,ぶた肉,木綿豆腐,さば	精白米,押麦,油,しらたき,さとう,ごま油	玉葱,ごぼう,えのきたけ,ねぎ,しょうが,りょうとうもやし,とうもろこし	552 kcal 26.5 g 13.1 g 2.1 g	
29	金	ピザトースト	○	かぼちゃのクリームスープ ひじきとポテトのサラダ	★牛乳,ロースハム,★チーズ,とり肉,★生クリーム,干ひじき	食パン,油,薄力粉,じゃがいも,さとう,ごま油	玉葱,青ピーマン,トマト缶,にんにく,たまねぎ,にんじん,西洋かぼちゃ,パセリ,きゅうり,とうもろこし	537 kcal 22.6 g 23.3 g 2.5 g	

★アレルギー食材には記号を表示しています。
★行事や食料量の都合により、使用食材等、献立の内容を変更することがございます。
★食材アレルギー対応を行っております。変更等生じましたら、連絡帳などでご連絡ください。
★だしは毎日、かつお節、昆布、鶏がらパック、豚骨パックのいずれかを使用しています。