

6月のこんだて 町田市立小川小学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育 一言
3 火	ベーコンピラフ		イカの更紗揚げ トマトと卵のスープ 野菜ジュース 	牛乳,ベーコン,いか とり肉,たまご	米,米サラダ油 かたくり粉	玉ねぎ,にんじん とうもろこし,しょうが セロリ,トマト 野菜ジュース	591 kcal 26.2 g 23.3 g 2.6 g	給食目標 「骨や歯を丈夫に しよう」 あじさいポンチ を作ります。 ぶどうゼリーとス イーツこんにやく を使って、あじさ いに見立てます。 年に1度の料理で す。
4 水	塩焼きそば	○	パセリポテト あじさいゼリーポンチ 	牛乳,ぶた肉 いか,粉寒天	蒸し中華めん,米サラダ油 じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが 玉ねぎ,にんじん,キャベツ もやし,ピーマン,黄パプリ ,ぶどうジュース,レモン果汁	511 kcal 21.4 g 18.7 g 1.5 g	
5 木	麦ご飯	○	かみかみ佃煮 さばの塩焼き ハリハリ漬け みそ汁 	牛乳,ちりめんじゃこ かつおぶし,塩昆布 さば,油揚げ,みそ	米,米粒麦,ごま さとう,じゃがいも	切干しだいこん きゅうり,にんじん しめじ,玉ねぎ,ねぎ	534 kcal 26.0 g 16.4 g 2.5 g	
6 金	高菜とじゃこのチャーハン	○	フライビーンズ 中華風コーンスープ	牛乳,ちりめんじゃこ 大豆,とり肉,絹ごし豆腐 たまご	米,米サラダ油,ごま油 ごま,かたくり粉	にんじん,干しいたけ ねぎ,たかな漬,しょうが 玉ねぎ,とうもろこし チンゲンツアイ	554 kcal 22.3 g 21.6 g 2.3 g	
9 月	あずきおこわ   	○	とり肉のから揚げ 紅白なます すまし汁	牛乳,あずき,とり肉 絹ごし豆腐,なると	米,もち米,かたくり粉 小麦粉,米サラダ油 さとう	しょうが,にんにく だいこん,にんじん えのき,ねぎ	598 kcal 24.4 g 23.2 g 1.9 g	
10 火	麦ご飯	○	韓国風肉じゃが おかかあえ 甘夏	牛乳,ぶた肉 生揚げ,かつおぶし	米,米粒麦,ごま油 こんにやく,じゃがいも さとう	にんにく,しょうが,ねぎ 玉ねぎ,にんじん さやいんげん,もやし キャベツ,甘夏	519 kcal 20.7 g 13.7 g 1.6 g	
11 水	ツナマヨトースト	○	トマトシチュー ハニーサラダ	牛乳,ツナ ピザチーズ,ぶた肉 大豆	食パン,米サラダ油 マヨネーズ卵不使用 じゃがいも,さとう はちみつ	玉ねぎ,しょうが にんにく,にんじん トマト缶詰 グリーンピース,キャベツ	561 kcal 23.6 g 27.4 g 2.5 g	
12 木	麦ご飯	○	ビーンズキーマカレー カントリーサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳,ぶた肉 大豆,粉寒天	米,米粒麦,米サラダ油 さとう,はちみつ	にんにく,しょうが にんじん,玉ねぎ ピーマン,キャベツ とうもろこし,レモン果汁	574 kcal 20.1 g 16.5 g 2.1 g	
13 金	ジャージャーめん	○	ガーリックポテト ナムル	牛乳,ぶた肉 とり肉,みそ	蒸し中華めん,ごま油 米サラダ油,さとう かたくり粉,ごま じゃがいも	しょうが,玉ねぎ 干しいたけ,たけのこ ねぎ,もやし,きゅうり にんじん	629 kcal 25.3 g 27.6 g 2.5 g	
16 月	ご飯	○	魚のみぞれソース 梅ドレッシングサラダ かみなり汁	牛乳,ホキ かつおぶし,さつま揚げ 木綿豆腐	米,ごま油,米サラダ油	ねぎ,だいこん,キャベツ にんじん,もやし ねり梅,ごぼう	501 kcal 22.6 g 17.8 g 2.3 g	
17 火	麦ご飯	○	カレー麻婆豆腐 青菜とコーンのおひたし すいか 	牛乳,ぶた肉,みそ 絹ごし豆腐	米,押麦,米サラダ油 さとう,かたくり粉,ごま 油	にんにく,しょうが にんじん,干しいたけ たけのこ,ねぎ,なら こまつな,もやし とうもろこし,すいか	531 kcal 22.4 g 17.2 g 1.8 g	
18 水	ご飯 	○	ひじき甘辛ふりかけ チキングリル ガーリックソース 小松菜と春雨のナムル 厚揚げの豆乳クリーム煮	牛乳,ひじき,とり肉,豆乳 かつおぶし,ベーコン ちりめんじゃこ,生揚げ 焼き竹輪,ぶた肉,ウィンナー	米,米サラダ油,さとう はちみつ,はるさめ ごま油,ごま,オリーブ油 じゃがいも	にんにく,玉ねぎ パプリカ,もやし こまつな,にんじん しめじ,キャベツ	621 kcal 27.4 g 23.4 g 2.6 g	
19 木	沖縄そば風ラーメン 	○	もずくと野菜の酢の物 サーターアングギー	牛乳,ぶた肉,かまぼこ もずく,たまご	黒さとう,ちゃんぽんめん さとう,薄力粉,ごま 米サラダ油	しょうが,もやし,ねぎ キャベツ,きゅうり	591 kcal 23.4 g 21.1 g 3.5 g	
20 金	チキンライス	○	ソイサラダ ガーリックスープ	牛乳,とり肉,大豆 ベーコン,たまご	米,米サラダ油,さとう オリーブ油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん ピーマン,キャベツ とうもろこし,セロリ にんにく,こまつな	512 kcal 20.9 g 17.9 g 2.7 g	
23 月	コーンと枝豆のご飯	○	ますのごまみそ焼き 野菜のしょうが醤油あえ とうがんのすまし汁 	牛乳,ます,みそ とり肉,絹ごし豆腐	米,ごま,米サラダ油 さとう	とうもろこし,えだまめ キャベツ,もやし,えのき にんじん,しょうが とうがん,こまつな	505 kcal 24.5 g 17.0 g 2.5 g	
24 火	麦ご飯	○	千草焼き 切干大根の煮物 具だくさんみそ汁	牛乳,とり肉,たまご 油揚げ,絹ごし豆腐,みそ	米,米粒麦,さとう 米サラダ油,しらたき じゃがいも	干しいたけ,にんじん 玉ねぎ,切干しだいこん しめじ,ごぼう,だいこん ねぎ,こまつな	554 kcal 24.7 g 18.9 g 2.4 g	
25 水	ビーンズチーズドック	○	フレンチサラダ ポトフ	牛乳,ぶた肉,大豆 ピザチーズ,ベーコン ウィンナー	コッパパン,米サラダ油 さとう,薄力粉,じゃがい も	玉ねぎ,にんじん キャベツ,とうもろこし レモン果汁,セロリ,かぶ	582 kcal 26.0 g 25.0 g 2.3 g	
26 木	菜めし	○	さばとポテトのみそチーズ焼き 鶏そぼろ汁 みしょうかん 	牛乳,さば(みそ煮) ピザチーズ,とり肉 生揚げ	米,米サラダ油 マヨネーズ卵不使用 じゃがいも,パン粉	玉ねぎ,にんじん しょうが,マッシュルーム だいこん,えのき,ねぎ みしょうかん	524 kcal 21.0 g 16.1 g 2.5 g	
27 金	豚キムチ丼	○	ごぼうと高野豆腐の甘辛和え メロン 	牛乳,ぶた肉 高野豆腐	米,ごま油,さとう,ごま かたくり粉,米サラダ油	にんにく,玉ねぎ にんじん,なら,ねぎ もやし,キムチ漬 ごぼう,しょうが	607 kcal 23.0 g 18.9 g 2.1 g	
30 月	梅茶漬 	○	とり肉の塩こうじ焼き ごま和え	牛乳,ちりめんじゃこ かつおぶし,とり肉	米,ごま 米サラダ油,さとう	刻みかりかり梅 小山田みつば,こまつな もやし,にんじん	512 kcal 22.5 g 19.7 g 2.1 g	

・献立は都合により変更する場合があります。

・太字の野菜は地場野菜使用予定です。