

6月のこんだて 町田市立小川小学校

家庭数配付

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
1月	麦ご飯	○	米粉のポークカレー 福神キャベツ 冷凍パイ	牛乳,ぶた肉	米,米粒麦 米サラダ油,じゃがいも	にんにく,しょうが セロリ,玉ねぎ,キャベツ にんじん,グリーンピース 福神漬,冷凍パイ	536 kcal 19.8 g 12.8 g 2.2 g	
2火	ツナコーンピラフ	○	おムツ トマトソースかけ ABCスープ	牛乳,ツナ とり肉,たまご ベーコン	米,米サラダ油 さとう,ABCマカロニ	玉ねぎ,にんじん とうもろこし,セロリ さやいんげん,キャベツ	561 kcal 24.2 g 20.4 g 2.5 g	
3水	塩焼きそば	○	パセリポテト あじさいゼリー	牛乳,ぶた肉,いか 粉寒天,乳酸菌飲料	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,パプリカ ぶどうジュース	503 kcal 21.6 g 19.6 g 1.5 g	
4木	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 みしょうかん	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 チンゲンサイ,みしょうかん	598 kcal 24.6 g 22.7 g 2.2 g	ぶどうジュースと 乳酸菌飲料を使っ て2色のゼリーを 作ります。あじさ いをイメージして 作っています。年 に1度の料理で す。
5金	麦ご飯	○	たらの南部焼き 切干大根の煮物 具だくさんみそ汁	牛乳,たら 油揚げ,絹ごし豆腐 みそ	米,米粒麦 ごま,米サラダ油 しらたき,さとう じゃがいも	切干しだいこん,しめじ にんじん,ごぼう だいこん,ねぎ,こまつな	514 kcal 23.8 g 15.1 g 2.1 g	
8月	麦ご飯 	○	かみかみ佃煮 魚の南蛮漬け ハリハリ漬け みそ汁	牛乳,ちりめんじゃこ かつお節,塩昆布 ホキ,油揚げ,みそ	米,米粒麦 ごま,さとう かたくり粉,じゃがいも	ねぎ,切干しだいこん きゅうり,にんじん しめじ,玉ねぎ	567 kcal 25.1 g 18.2 g 2.3 g	開校記念日献立 
9火	赤飯	○	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 さとう	しょうが,にんにく だいこん,にんじん えのき,ねぎ	601 kcal 24.7 g 23.3 g 1.9 g	6月9日は 小川小学校の 開校記念日です。 お祝い献立として みなさんが大好き な鶏肉のから揚げ を作ります。また、 大根と人参を紅 白の水引に見立 てた紅白なますも 作ります。
10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	コッパパン,米サラダ油 さとう,小麦粉 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	560 kcal 27.5 g 22.2 g 2.2 g	
11木	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,かつお節	米,米粒麦 ごま油,こんにゃく 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	525 kcal 21.0 g 13.7 g 1.6 g	
12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,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	513 kcal 20.9 g 17.9 g 2.7 g	
15月	カレーマーボー丼	○	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,米粒麦 米サラダ油,さとう かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,もやし にんじん,干しいたけ,ら たけのこ,ねぎ,こまつな とうもろこし,すいか	558 kcal 23.8 g 18.1 g 1.8 g	
16火	ご飯	○	とり肉の玉ねぎソースかけ 小松菜と春雨のからし和え かきたま汁	牛乳,とり肉 ちくわ,絹ごし豆腐 たまご	米,はちみつ はるさめ,ごま ごま油,かたくり粉	しょうが,玉ねぎ こまつな,にんじん もやし,えのき	541 kcal 26.2 g 18.8 g 2.2 g	6月23日は 沖縄慰霊の日で す。沖縄そば風 ラーメンと沖縄も ずくを使った酢の 物、サーターア ンダギーを作リ ます。沖縄そばに は骨付きの豚肉が 入っていますが、 給食なので食べ やすいように豚肉 の角切りを甘く煮 て作ります。
17水	ベーコンピラフ	○	イカの更紗揚げ トマトと卵のスープ 発酵乳	はっこうにゅう,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	552 kcal 25.2 g 16.5 g 2.5 g	
18木	ご飯	○	ひじき甘辛ふりかけ あじのおろしだれ おひたし 吉野汁	牛乳,ひじき,とり肉 かつお節,あじ ちりめんじゃこ 油揚げ,絹ごし豆腐	米,米サラダ油 さとう,うどん かたくり粉	だいこん,こまつな にんじん,もやし えのき,ねぎ	507 kcal 26.0 g 14.1 g 2.2 g	
19金	ジャージャーめん	○	ガーリックポテト 河内晩柑(かわちばんかん)	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	657 kcal 25.7 g 27.7 g 2.5 g	
22月	ご飯	○	じゃがいものそぼろ煮 くきわかめのきんぴら パレンシアオレンジ	牛乳,とり肉 ちくわ,くきわかめ 油揚げ	米,米サラダ油 こんにゃく,じゃがいも さとう,かたくり粉 ごま油,ごま	にんじん,玉ねぎ さやいんげん パレンシアオレンジ	518 kcal 21.3 g 12.7 g 2.4 g	
23火	沖縄そば風ラーメン	○	もずくと野菜の酢の物 サーターアンダギー	牛乳,ぶた肉 かまぼこ,もずく たまご	くろごとう,さとう ちゃんぼんめん,小麦粉 ごま,米サラダ油	しょうが,もやし 万能ねぎ,キャベツ きゅうり	639 kcal 21.5 g 27.7 g 3.5 g	6月23日は 沖縄慰霊の日で す。沖縄そば風 ラーメンと沖縄も ずくを使った酢の 物、サーターア ンダギーを作リ ます。沖縄そばに は骨付きの豚肉が 入っていますが、 給食なので食べ やすいように豚肉 の角切りを甘く煮 て作ります。
24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	583 kcal 25.6 g 28.4 g 2.4 g	
25木	ビビンバ	○	豆腐とわかめのスープ ゆでとうもろこし	牛乳,ぶた肉 油揚げ,とり肉 絹ごし豆腐,わかめ	米,ごま油 さとう,ごま しらたき,米サラダ油	にんにく,しょうが,もやし ぜんまい,こまつな,えのき にんじん,干しいたけ 玉ねぎ,ねぎ,とうもろこし	512 kcal 21.3 g 19.5 g 2.2 g	
26金	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 さとう,米サラダ油	とうもろこし,えだまめ キャベツ,もやし にんじん,しょうが とうがん,えのき,こまつな	501 kcal 25.2 g 16.2 g 2.5 g	
29月	梅茶漬け 	○	とり肉の塩こうじ焼き カミカミごま和え	牛乳,かつお節 とり肉,ちくわ	米,ごま,かたくり粉 米サラダ油,ごま,さとう	刻みかりかり梅 みつば,こまつな もやし,にんじん	563 kcal 22.4 g 21.6 g 2.2 g	6月は 食育月間 
30火	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	にんにく,玉ねぎ にんじん,ら,ねぎ もやし,キムチ ごぼう,しょうが	607 kcal 23.1 g 19.0 g 2.1 g	