




6月のこんだて 町田市立小川小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間口 血や肉になる	黄の仲間口 熱や力の元になる	緑の仲間口 体の調子を整える	I類* たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育 一言
3月	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,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 レモン果汁	548 kcal 21.8 g 18.8 g 1.6 g	給食目標 「骨や歯を丈夫に しよう」
4火	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	564 kcal 22.6 g 22.0 g 2.2 g	あじさいポンチ を作ります。 乳酸菌飲料と ぶどうの2種類の ゼリーを使って、 あじさいに見立 てます。年に1度の 料理です。
5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	コッペパン,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	576 kcal 25.6 g 24.9 g 2.2 g	
6木	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 かつお節,さつま揚げ 木綿豆腐	米,ごま油,米サラダ油	ねぎ,だいごん,キャベツ,にんじん もやし,ねり梅,ごぼう	489 kcal 25.1 g 12.1 g 2.4 g	
7金	あずきおこわ	○	発酵乳 鶏肉のから揚げ 紅白なます わかめ,なると お祝い汁	発酵乳,あずき とり肉,絹ごし豆腐 わかめ,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,だいごん にんじん,玉ねぎ,えのき,ねぎ	576 kcal 23.9 g 16.5 g 2.1 g	
10月	ターメリックライス	○	ビーンズキーマカレー カントリーサラダ オレンジゼリー	牛乳,ぶた肉 ひよこまめ,粉チーズ 粉寒天	アルファ化米,米サラダ油 さとう,小麦粉,バター	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 オレンジジュース	611 kcal 19.3 g 17.9 g 2.1 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。 今年は50周年で すね。
11火	ご飯	○	かみかみ佃煮 鯖の塩焼き ハリハリ漬け みそ汁	牛乳,ちりめんじゃこ かつお節,塩昆布 さば,油揚げ,みそ	米,ごま,さとう,じゃがいも	切干しだいごん,きゅうり にんじん,しめじ,玉ねぎ,ねぎ	575 kcal 27.1 g 16.6 g 2.4 g	
12水	キムたくご飯	○	即席漬け ウースタン みしょうかん	牛乳,ぶた肉 絹ごし豆腐,たまご	米,ごま油,さとう,ごま 米サラダ油,かたくり粉	しょうが,にんじん,たくあん キムチ漬,キャベツ,にんにく きくらげ,たけのこ,だいごん チンゲンツァイ,みしょうかん	505 kcal 20.8 g 16.9 g 2.5 g	
13木	ジャージャーめん	○	ナムル ガーリックポテト	牛乳,ぶた肉,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	603 kcal 24.5 g 25.5 g 2.5 g	
14金	チキンライス	○	大豆サラダ ポテトの豆乳スープ	牛乳,とり肉 大豆,ぶた肉 豆乳	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 だいごん,キャベツ,とうもろこし クリームコーン	543 kcal 21.5 g 16.9 g 2.7 g	
17月	わかめご飯	○	生揚げのそぼろあんかけ 和風サラダ みそ汁	牛乳,炊き込みわかめ 生揚げ,ぶた肉 油揚げ,みそ	米,ごま,さとう,米サラダ油 かたくり粉,ごま油	玉ねぎ,キャベツ,にんじん きゅうり,とうもろこし,ごまつな だいごん,ねぎ	605 kcal 25.7 g 24.2 g 1.9 g	6月23日は 沖縄慰霊の日で す。沖縄そば風 ラーメンと沖縄ち ずくを使った酢の 物、サターアン ダギーを作ります。 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。 サターアンダ ギーは沖縄県の代 表的なおやつで す。サターは 「さとう」アンダ ギーはアンダ
18火	麦ご飯	○	干草焼き 切干大根の煮物 貝だくさんみそ汁	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 ほうれんそう,切干しだいごん ごぼう,しめじ,だいごん,ねぎ ごまつな	579 kcal 25.5 g 19.3 g 2.4 g	
19水	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,にら,ごまつな,もやし とうもろこし,すいか	553 kcal 22.9 g 17.4 g 1.9 g	
20木	コーンと枝豆のご飯	○	ぶりのごまみそ焼き 野菜のしょうが醤油あえ とうがんのすまし汁	牛乳,ぶり みそ,とり肉 絹ごし豆腐	米,ごま,さとう	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,ごまつな	563 kcal 27.4 g 21.6 g 2.5 g	
21金	沖縄そば風ラーメン	○	サターアンダギー もずくと野菜の酢の物	牛乳,豆乳,ぶた肉 かまぼこ,もずく	小麦粉,上新粉,黒砂糖,ごま 米サラダ油,蒸し中華めん さとう	しょうが,もやし,ごねぎ キャベツ,きゅうり	648 kcal 21.0 g 28.4 g 3.4 g	
24月	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,ごま油,つきごんにやく 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	545 kcal 21.2 g 13.8 g 1.6 g	
25火	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,ひよこまめ	無塩食パン,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,グリーンピース キャベツ	565 kcal 22.7 g 26.5 g 2.5 g	「油」とアギ「揚 げる」で「油で揚 げたもの」という 意味の2つの言葉 が合わさった名前 です。ひとつひとつ 丁寧に作ります。
26水	ベーコンピラフ	○	イカの更紗揚げ トマトと卵のスープ	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	573 kcal 26.1 g 22.5 g 2.7 g	
27木	豚すき丼	○	からしあえ メロン	牛乳,ぶた肉 焼き豆腐	米,しらたき,さとう	玉ねぎ,しょうが,えのき にんじん,ねぎ,もやし,ごまつな	529 kcal 22.7 g 13.2 g 1.9 g	
28金	梅茶漬け	○	鶏肉の塩こうじ焼き ごまあえ	牛乳,ちりめんじゃこ かつお節,とり肉	米,ごま,さとう	刻みかりかり梅,みつば,ごまつな もやし,にんじん	515 kcal 22.9 g 17.7 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。