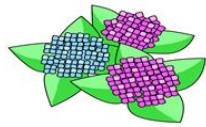


2025年度

6月 こんだてひょう



町田市立成瀬台小学校

日	献立	飲み物	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 タンパク質 脂質 食塩相当量	一口メモ
2日 (月)	麦ごはん 蒸し鶏 もやしのチャブチェ風炒め 沢煮椀	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	精白米 押麦 三温糖 白ごま ごま油 サラダ油 緑豆はるさめ	しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし きくらげ 青ピーマン 大根 干し椎茸	560 kcal 27.8 g 16.2 g 2.2 g	蒸した鶏肉にねぎソースをかけた「蒸し鶏」は皮無しの鶏肉を使うのでサッパリ食べられます。
3日 (火)	キンパ風混ぜごはん 味付けのり（個包装） トックスープ	牛乳	牛乳 豚肉 のり 鶏肉 かまぼこ	精白米 ごま油 三温糖 白ごま トック	しょうが にんにく 大根たくあん干し にんじん 大根 ほうれんそう 玉ねぎ はくさい こまつな ねぎ	506 kcal 18.9 g 14.4 g 1.9 g	世界の料理【韓国】 キンパは日本の恵方巻のような海苔でごはんを具を巻いたものです。給食では味付けを甘辛くした混ぜごはんでいただきます。
4日 (水)	ピザトースト 青のりピーンズ ABCパスタスープ	牛乳	牛乳 ベーコン チーズ 大豆 あおのり 鶏肉	無塩食パン オリーブ油 三温糖 でんぷん 米白絞油 ABCマカロニ	にんにく 玉ねぎ 青ピーマン マッシュルーム水煮 トマト缶 にんじん キャベツ パセリ	541 kcal 23.8 g 27.4 g 2.4 g	ピザトーストに使うパンは無塩のものにしています。減塩を心がけるように食材にも気をつけています。
5日 (木)	キムチチャーハン そらまめ 中華風コンスープ	牛乳	牛乳 豚肉 たまご	精白米 サラダ油 ごま油 三温糖 でんぷん	しょうが にんにく にんじん ねぎ にら 白菜キムチ漬け 干し椎茸 そらまめ 玉ねぎ 冷凍コーン コーンクリーム缶 パセリ	541 kcal 22.0 g 14.7 g 2.0 g	【1年生が活躍します】 1年生が生活科でそら豆のさやむきをします。それを給食室でボイルして全校でいただきます。
6日 (金)	玄米入りごはん いかの香味焼き きんぴら 赤だしのみそ汁	牛乳	牛乳 いか さつま揚げ 豆腐 油揚げ わかめ 豆みそ 米みそ	精白米 玄米 ごま油 オリーブ油 三温糖 白ごま こんにゃく	にんにく ねぎ ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ	527 kcal 28.0 g 15.1 g 2.8 g	【歯と口の健康週間】 よくかんで食べるように「玄米ごはん」「いか」「きんぴら」を献立にしています。
9日 (月)	焼きうどん じゃがいものみそ焼き わかめときゅうりの甘酢あえ	牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ かつお節 米みそ わかめ	冷凍うどん サラダ油 三温糖 ごま油 白ごま 上白糖 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし こまつな きゅうり えのきたけ	501 kcal 21.6 g 14.5 g 2.3 g	給食室の大きな釜で焼うどんを作ります。量が多いので工夫した調理方法で仕上げます
10日 (火)	メキシカンライス ツナマヨサラダ ジュリエンスープ	牛乳	牛乳 ウィンナー ツナ缶 ベーコン	精白米 サラダ油 三温糖 上白糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ 青ピーマン 赤パプリカ キャベツ きゅうり 冷凍コーン セロリー パセリ	528 kcal 15.2 g 19.9 g 2.4 g	ジュリエンスープは具材を細切りにしたスープです。パンチのきいたピラフとの相性も良い味付けになっています。
11日 (水)	いわしごはん 梅あえ 大根のみそ汁	牛乳	牛乳 いわし 豆腐 わかめ 米みそ	精白米 でん粉 米白絞油 三温糖 じゃがいも	しょうが にんじん こまつな もやし 梅びしお 大根 ねぎ	528 kcal 20.0 g 16.2 g 2.6 g	【入梅給食】 入梅とは梅雨の季節に入ることを言います。この時期のいわしは脂がのっていて美味しいことから「入梅いわし」といいます。
12日 (木)	ごはん ポテト入りナムル カレーマーボー豆腐	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ	精白米 じゃがいも 米白絞油 サラダ油 ごま油 三温糖 でんぷん 白ごま	もやし にんじん キャベツ きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 ねぎ にら	597 kcal 24.3 g 19.8 g 2.4 g	マーボー豆腐をカレー味にして作ります。児童にも人気の味付けです。
13日 (金)	フィッシュバーガー ボイルキャベツ コンソメスープ	白ぶどう ジュース	ホキ 豚肉	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 米白絞油 三温糖 サラダ油	キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ	525 kcal 19.0 g 17.1 g 3.0 g	【台小まつり給食】 給食でも祭り気分を味わって欲しいと思い、食べやすいメニューにしました。
16日 (月)	ブルコギ丼 チンゲン菜としめじのスープ 果物（メロン）	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 押麦 ごま油 緑豆はるさめ 白ごま はちみつ 三温糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 大豆もやし きくらげ にら 赤パプリカ ぶなしめじ 冷凍コーン チンゲン菜 メロン	599 kcal 22.1 g 20.1 g 2.0 g	【旬のくだもの/メロン】 5月～7月が旬のメロンをいただきます。「メロン」は体の中の余分な塩分を外に出す「カリウム」という栄養素を含みます。
17日 (火)	わかめごはん さばの塩焼き おろしあえ 具だくさんみそ汁	牛乳	牛乳 炊き込みわかめ さば 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな 大根 玉ねぎ ぶなしめじ ねぎ	514 kcal 24.7 g 16.3 g 2.7 g	「わかめごはん」「さばの塩焼き」は年度末の「好きな給食アンケート」で何票か獲得した献立です。
18日 (水)	ミルクパン 魚のマヨ焼き チリコンカン	牛乳	牛乳 メルルーサ 豚肉 大豆	ミルクパン サラダ油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 小麦粉 マカロニ	にんじん 玉ねぎ エリンギ さやいんげん にんにく パセリ	635 kcal 32.6 g 26.1 g 3.0 g	世界の料理 【アメリカ】 チリコンカンはアメリカや南米で食べられている料理です。甘味とスパイスが口の中に広がる人気のメニューです。
19日 (木)	ごはん ひじきの甘辛ふりかけ チキングリル ガーリックソース 小松菜と春雨のナムル 白菜と厚揚げの豆乳クリーム煮 ソーキそば	牛乳	牛乳 ひじき かつお節 ちりめんじゃこ 鶏肉 ちくわ 豚肉 生揚げ 調整豆乳	精白米 サラダ油 三温糖 はちみつ 緑豆はるさめ ごま油 さつまいも 米粉	にんにく 玉ねぎ りんご もやし 赤パプリカ 黄パプリカ こまつな にんじん ぶなしめじ はくさい	677 kcal 30.9 g 23.4 g 2.5 g	【食育の日給食】 毎月19日は食育の日です。ゼルビアの管理栄養士の方がたてた献立で選手も食べています。
20日 (金)	ソーキそば ゴーヤチャンプルー サーターアングギー	牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 かつお系削り たまご 調整豆乳	冷凍沖縄そば 三温糖 サラダ油 ごま油 米粉 小麦粉 上白糖 米白絞油	しょうが もやし 紅しょうが ねぎ にんにく にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 にがうり	620 kcal 23.3 g 27.7 g 2.7 g	日本の味めぐり【沖縄】 沖縄そばは本場の物を取り寄せます。他にも沖縄で多く収穫されているゴーヤでチャンプルーやサーターアングギーを作ります。
23日 (月)	麦ごはん たまご焼き わかめのにんにく炒め こん根汁	牛乳	牛乳 たまご ベーコン わかめ 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 三温糖 ごま油 白ごま じゃがいも	にんにく えのきたけ にんじん 大根 ごぼう ねぎ	540 kcal 21.1 g 18.6 g 2.5 g	「わかめのにんにく炒め」は、ごはんに合う味付けになっています。「こん根汁」は根菜がたくさん入ったみそ汁です。
24日 (火)	ターメリックライス ダルカレー あじさいサラダ	牛乳	牛乳 豚肉 ひよこまめ レンズまめ	精白米 アルファ化米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 三温糖 上白糖	にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ りんご 赤パプリカ 青ピーマン キャベツ 紫キャベツ きゅうり 冷凍コーン	609 kcal 20.3 g 20.8 g 1.8 g	「あじさいサラダ」には、紫キャベツを使っています。アントシアニンが多く含まれていて、体に良い影響を与えてくれます。
25日 (水)	中華丼 パンサンスー 果物（すいか）	牛乳	牛乳 豚肉 むきえび いか	精白米 押麦 サラダ油 三温糖 でんぷん ごま油 緑豆はるさめ 白ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 きくらげ たけのこ水煮 はくさい ねぎ もやし きゅうり	536 kcal 21.7 g 14.8 g 1.8 g	「パンサンスー」は、春雨の入ったサラダになります。「スー」は「細切り」を意味します。
26日 (木)	ごはん 油淋鶏 ゆで野菜ごま油あえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉 塩昆布 豆腐 油揚げ わかめ 米みそ	精白米 でんぷん 米白絞油 三温糖 はちみつ ごま油	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	659 kcal 24.2 g 29.6 g 2.5 g	世界の料理 【中国】 油淋鶏は、から揚げにした鶏肉に、ねぎ・しょうが・酢などで作ったソースをかけたものです。
27日 (金)	ガーリックフランスパン コールスローサラダ 豆と麦の食べるスープ	牛乳	牛乳 ウィンナー 青大豆	ソフトフランスパン バター サラダ油 上白糖 三温糖 押麦	にんにく にんじん きゅうり キャベツ 冷凍コーン 玉ねぎ セロリ トマト缶 パセリ	500 kcal 18.2 g 22.6 g 2.7 g	半割りにしたソフトフランスパンにガーリックバターを塗り焼いたパンは香りが良く、食欲をそります。
30日 (月)	ハヤシライス 元気サラダ	牛乳	牛乳 豚肉 かつお系削り 塩昆布	精白米 サラダ油 じゃがいも 三温糖 小麦粉	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム水煮 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり 大根 冷凍コーン	571 kcal 19.4 g 19.3 g 1.8 g	ハヤシは、トマトの調味料をたっぷり使い、豚肉や玉ねぎをじっくりと煮こみ、甘味をだしていきます。栄養のあるサラダも人気メニューです。

◎天候、価格等の理由により予定されている材料、献立内容を変更する場合があります。

◎果物は入荷状況により変更することがございます。アレルギー対応のご家庭へは連絡させていただきます



献立表の確認をお願いいたします

何を食べるか確認することも大切です。ご協力をお願いいたします。