2026年度

6月　こんだてひょう

町田市立成瀬台小学校

日	献立名	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・たんぱく質・脂質・食塩相当量	ひとロメモ
1 月	ご飯 ひじきの甘辛ふりかけ 小松菜と春雨のナムル 韓国風肉じゃが 果物（美生柑）	牛乳	牛乳,ひじき,ちりめんじゃこ,花かつお,竹輪,豚肉,生揚げ	精白米,サラダ油,砂糖,緑豆はるさめ,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	もやし,こまつな,にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,ねぎ,美生柑	605 kcal 24.2 g 15.6 g 2.3 g	肉じゃがの味付けにコチュジャンを使うので韓国風と名付けています。生揚げも入って栄養満点です。
2 火	キンパ風混ぜごはん 味付けのり（個包装） きゅうりのスタミナ漬け 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,砂糖,トック	しょうが,にんにく,大根たくあん千し,にんじん,大根,ほうれんそう,きゅうり,玉ねぎ,はくさい,こまつな,ねぎ	520 kcal 18.5 g 13.5 g 2.3 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と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。
3 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,砂糖,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	502 kcal 22.8 g 23.8 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。
4 木	ハヤシライス 元気サラダ 果物（甘夏）	牛乳	牛乳,豚肉,糸削り,塩昆布	精白米,サラダ油,じゃがいも,砂糖,小麦粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム水煮,冷凍グリンピース,キャベツ,きゅうり,大根,冷凍コーン,甘夏	585 kcal 19.7 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。
5 金	キムチチャーハン そらまめ 中華風コーンスープ	牛乳	牛乳,豚肉,たまご	精白米,サラダ油,ごま油,砂糖,でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,にら,はくさいキムチ漬け,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	555 kcal 21.8 g 14.2 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。
8 月	玄米入りごはん いかの香味焼き きんぴら 赤だしの味噌汁	牛乳	牛乳,いか,さつま揚げ,豆腐,油揚げ,わかめ,みそ	精白米,玄米,ごま油,オリーブ油,砂糖,こんにゃく	にんにく,ねぎ,ごぼう,にんじん,大根,玉ねぎ	535 kcal 28.0 g 14.3 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」を献立にいれています。
9 火	メキシカンライス ツナマヨサラダ ジュリエンヌスープ	牛乳	牛乳,ウィンナー,まぐろフレーク,ベーコン	精白米,サラダ油,砂糖,マヨネーズ（ノンエッグ）	にんじん,玉ねぎ,青ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,きゅうり,冷凍コーン,セロリー,パセリ	525 kcal 15.3 g 19.3 g 2.5 g	ジュリエンヌスープは具材を繊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。
10 水	ご飯 カレーマーボー豆腐 ししゃものゴマ焼き ポテト入りナムル	牛乳	牛乳,豚肉,豆腐,みそ,子持ちししゃも	精白米,サラダ油,砂糖,でんぷん,白ごま,じゃがいも,米白絞油,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,たけのこ水煮,干し椎茸,ねぎ,にら,もやし,キャベツ,きゅうり	639 kcal 27.5 g 22.9 g 2.7 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。
11 木	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,みそ	精白米,でんぷん,米白絞油,砂糖,じゃがいも	しょうが,にんじん,こまつな,もやし,梅ぴしお,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 金	フィッシュバーガー ボイルキャベツ コンソメスープ	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,砂糖,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。
15 月	麦ごはん 蒸し鶏 もやしのチャプチェ風炒め 沢煮椀	牛乳	牛乳,鶏肉,豚肉,油揚げ	精白米,押麦,砂糖,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	555 kcal 27.6 g 15.8 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。
16 火	プルコギ丼 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,はちみつ,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,だいずもやし,きくらげ,にら,赤パプリカ,ぶなしめじ,冷凍コーン,チンゲンツァイ,メロン	597 kcal 22.2 g 19.8 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 水	ガーリックフランスパン コールスローサラダ ポトフ	牛乳	牛乳,豚肉,ウィンナー	ソフトフランスパン,バター,サラダ油,砂糖,じゃがいも	にんにく,にんじん,きゅうり,キャベツ,冷凍コーン,玉ねぎ,セロリー,大根,パセリ	540 kcal 21.4 g 25.2 g 2.3 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、食欲をそそります。
18 木	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,みそ	精白米,押麦,砂糖,ごま油,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	536 kcal 21.0 g 18.3 g 2.4 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ます。「こん根汁」は根菜がたくさん入ったみそ汁です。
19 金	ソーキソバ ゴーヤチャンプルー ちんすこう	牛乳	牛乳,豚肉,かまぼこ,豆腐,糸削り	冷凍沖縄そば,砂糖,サラダ油,ごま油,紫いもパウダー,パイオレット粉	しょうが,もやし,ねぎ,にんにく,にんじん,玉ねぎ,干し椎茸,にがうり	510 kcal 20.8 g 25.4 g 2.6 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ちんすこうを作ります。
22 月	中華丼 揚げごぼうのサラダ 果物（すいか）	牛乳	牛乳,豚肉,いか	精白米,サラダ油,砂糖,でんぷん,ごま油,米白絞油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,きくらげ,たけのこ水煮,はくさい,ねぎ,もやし,キャベツ,きゅうり,ごぼう,すいか	510 kcal 17.9 g 15.2 g 1.5 g	【旬のくだもの/すいか】 6月～7月が旬のすいかをいただきます。すいかの９割は水分です。きゅうりやかぼちゃと同じ仲間で分類上は野菜になります。
23 火	わかめご飯 さばの塩焼き おろしあえ 具だくさん味噌汁	牛乳	牛乳,炊き込みわかめ,さば,豆腐,油揚げ,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	531 kcal 25.0 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。
24 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,砂糖,小麦粉,シェルマカロニ,マヨネーズ（ノンエッグ）	にんじん,玉ねぎ,エリンギ,さやいんげん,にんにく,パセリ	639 kcal 33.1 g 25.6 g 3.1 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。甘味とスパイシーが口の中に広がる人気のメニューです。
25 木	ご飯 油淋鶏 ゆで野菜ごま油あえ 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳	牛乳,鶏肉,塩昆布,豆腐,油揚げ,わかめ,みそ	精白米,でんぷん,米白絞油,砂糖,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	660 kcal 24.3 g 29.6 g 2.6 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。
26 金	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,サラダ油,じゃがいも,はちみつ,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉ねぎ,赤ピーマン,青ピーマン,キャベツ,レッドキャベツ,きゅうり,冷凍コーン	610 kcal 20.4 g 21.0 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。
29 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,竹輪,花かつお,みそ,わかめ	冷凍うどん,サラダ油,砂糖,ごま油,じゃがいも,砂糖	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	514 kcal 21.7 g 13.7 g 2.2 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
30 火	ゆかりご飯 ちくわの照り煮 ジャコサラダ 豚汁	牛乳	牛乳,ちくわ,ちりめんじゃこ,豚肉,豆腐,油揚げ,みそ	精白米,砂糖,サラダ油,ごま油,砂糖,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,大根,ごぼう,玉ねぎ,ねぎ	512 kcal 21.1 g 14.7 g 2.8 g	暑くなり食欲が落ちてくる季節です。豚汁に使う豚肉は疲労回復に効果のある「ビタミンB1」が多く含まれています。

◎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。