



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
3日 (月)	ごはん 蒸し鶏 もやしのチャプチェ風炒め 玉ねぎと小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 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 こまつな	561 kcal 28.9 g 16.6 g 2.7 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。
4日 (火)	玄米入りごはん 豆かりんとう 鶏のすき焼き煮 果物(美生柑)	牛乳	牛乳 大豆 ひよこ豆 鶏肉 かまぼこ 豆腐	精白米 玄米 でんぷん 米白絞油 上白糖 黒ごま ちくわぶ つきこんにゃく 三温糖	にんじん はくさい 玉ねぎ ねぎ 美生柑	672 kcal 27.9 g 21.0 g 1.4 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」「豆かりんとう」を献立にしています。
5日 (水)	ピーズチーズドッグ フレンチサラダ 米粉ポタージュ	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン 白いんげん豆ペースト クリーム	コッパン(乳なし) サラダ油 三温糖 小麦粉 じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 冷凍コーン マッシュルーム水煮 パセリ	624 kcal 25.9 g 23.0 g 3.3 g	ポタージュには「白いんげん豆」をすりつぶした物を入れてタンパク質を摂取出来るようにしています。
6日 (木)	ピピンパ ナムル そらまめ 五目スープ	牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐	精白米 ごま油 三温糖 白ごま でんぷん	しょうが にんにく ぜんまい水煮 大豆もやし にんじん ほうれんそう そらまめ 玉ねぎ 干し椎茸 もやし ねぎ	541 kcal 23.3 g 16.4 g 2.2 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。
7日 (金)	ごはん 魚のバーベキューソース 塩昆布あえ よしの汁	牛乳	牛乳 メルルーサ 塩昆布 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ	精白米 でんぷん 米白絞油 三温糖	レモン果汁 りんご 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ こまつな	569 kcal 25.6 g 17.7 g 1.9 g	揚げた魚に玉ねぎやりんごで作ったバーベキューソースをかけていただきます。甘味のあるソースですが、魚によく合います。
10日 (月)	ごはん いわしのかば焼き 梅あえ じゃがいものみそ汁	牛乳	牛乳 いわし 油揚げ 米みそ	精白米 でんぷん 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 玉ねぎ ぶなしめじ ねぎ	593 kcal 23.6 g 19.3 g 2.5 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美味いことから「入梅いわし」といいます。
11日 (火)	コーンピラフ ツナとポテのオムレツ レタスとトマトのスープ	牛乳	牛乳 ベーコン まぐろツナ たまご クリーム パルメザンチーズ	精白米 サラダ油 じゃがいも 三温糖	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム水煮 冷凍コーン えのきたけ トマト レタス	534 kcal 20.2 g 21.2 g 2.4 g	旬のレタスやトマトを使ったスープを作ります。トマトは町田市内の農家さんが作ったものを使います。
12日 (水)	麦ごはん バンサンスー 豆腐の中華煮	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 押麦 緑豆はるさめ ごま油 三温糖 白ごま サラダ油 でんぷん	きゅうり にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 きくらげ たけのこ水煮 もやし はくさい ねぎ	530 kcal 20.9 g 15.6 g 1.8 g	「バンサンスー」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。
13日 (木)	ターメリックライス ドライカレー あじさいサラダ お米deブルーベリータルト	牛乳	牛乳 豚肉	精白米 アルファ化米 サラダ油 小麦粉 三温糖 上白糖	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉ねぎ トマト缶 冷凍コーン 青ピーマン キャベツ レッドキャベツ きゅうり	642 kcal 20.6 g 24.7 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。
14日 (金)	コッパン のり塩ポテト チリコンカン	発酵乳 (ジャワ)	ショア あおのり 豚肉 大豆	コッパン(乳なし) じゃがいも 米白絞油 サラダ油 三温糖 小麦粉 シエルマカロニ	にんにく にんじん 玉ねぎ パセリ	589 kcal 24.7 g 16.7 g 2.4 g	【台小まつり給食】 給食でもおまつり気分を味わって欲しいと思い人気メニューを作ります。
17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 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	619 kcal 22.7 g 21.7 g 2.0 g	【世界の料理】韓国 ブルコギの「ブル」は火、「コギ」は肉、を韓国語で意味します。給食では甘いタレで炒めて作ります。
18日 (火)	ごはん 焼き春巻き わかめのにんにく炒め 沢煮椀	牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン 冷凍わかめ 油揚げ	精白米 サラダ油 緑豆はるさめ 三温糖 ごま油 でんぷん 白ごま 春巻きの皮	しょうが にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 ねぎ にんにく えのきたけ 大根	620 kcal 21.5 g 19.7 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います。「焼き春巻き」はオープンでカリッとなるように焼きまします。
19日 (水)	ソーキそば 豆腐チャンプルー サーターアングギー	牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 かつお糸削り たまご 調整豆乳	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 青ピーマン	620 kcal 23.2 g 27.7 g 2.7 g	【食育の日給食】 毎月19日は食育の日です。今月は沖縄料理をいただきます。本場の沖縄そばや島豆腐を使って作ります。
20日 (木)	マーボー丼 ポテト入りナムル 果物(すいか)	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ	精白米 サラダ油 三温糖 でんぷん ごま油 じゃがいも 米白絞油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 にら もやし キャベツ きゅうり すいか	543 kcal 20.9 g 18.1 g 1.7 g	マーボー豆腐を丼ぶりのようにしていただきます。ごはんとの相性が抜群の味付けです。
21日 (金)	ごはん 生揚げのみそチーズ焼き 大根とじゃこのサラダ 臭汁	牛乳	牛乳 生揚げ 豚肉 米みそ チーズ ちりめんじゃこ 大豆 油揚げ 豆腐 米みそ	精白米 サラダ油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 大根 みずな ねぎ	656 kcal 30.6 g 26.0 g 2.5 g	臭汁は日本各地に伝わる郷土料理です。水で戻した大豆をすり潰してみそ汁に入れたものになります。
24日 (月)	キムチチャーハン もやしナムル 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 三温糖 白ごま 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 もやし きゅうり 冷凍コーン 玉ねぎ とうもろこし缶 パセリ	545 kcal 19.8 g 15.3 g 2.7 g	中華風コーンスープには、コーンがたっぷり甘味がありとても人気です。仕上げにたまごを流し入れるのでとてもまろやかです。
25日 (火)	麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き にゅうめん 果物(甘夏)	牛乳	牛乳 銀鮭 米みそ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	精白米 押麦 サラダ油 三温糖 バター そうめん	玉ねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン 干し椎茸 ねぎ いよかん	595 kcal 26.5 g 20.8 g 2.7 g	【日本の味めぐり】北海道 「チャンチャン焼き」は北海道の郷土料理です。一説には、「ちゃちゃっと」作れるから名づけられたとの話もあります。
26日 (水)	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 きゅうり キャベツ にんじん 冷凍コーン 玉ねぎ セロリ トマト缶 パセリ	503 kcal 18.4 g 22.7 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、食欲をそそります。
27日 (木)	ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 豆腐とわかめのみそ汁 果物(さくらんぼ)	牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ 米みそ	精白米 じゃがいも 米白絞油 でんぷん サラダ油 三温糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 冷凍コーン さやいんげん ぶなしめじ ねぎ さくらんぼ	651 kcal 22.7 g 24.8 g 2.6 g	「鶏肉とコーンの揚げ煮」は、揚げた鶏肉を甘辛く味付けし、野菜と和えます。とても人気の献立です。
28日 (金)	焼きうどん じゃがいものみそ焼き 海藻サラダ	牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ かつお節 米みそ 海藻ミックス	冷凍うどん サラダ油 三温糖 ごま油 しやがまい ち じゃがいも 白ごま	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 大根 きゅうり	507 kcal 21.0 g 15.7 g 2.4 g	給食室の大きな釜で焼きうどんを作ります。量が多いので工夫した調理方法で仕上げます。

◎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。

◎13日の「お米deブルーベリータルト」は、原材料に乳・卵・小麦を使用していません。成分表が必要な方はお申し



### 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。