



# 2026年度 6月 献立表



町田市立鶴間小学校  
校長 杉本 勉  
栄養士 栄 養 士

日	曜日	献立表	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	
<p style="text-align: center;">◇ 今月使用するお米の品種 ◇</p> <p style="text-align: center;">・山形県産 雪若丸 ・秋田県産 あきたこまち ・岩手県産 金色の風 ・埼玉県産 コシヒカリ ・福井県産 いちほまれ</p>							
<p style="text-align: center;">◇ 6月もまち☆ベジをたくさん食べよう! ◇</p> <p style="text-align: center;">町田市ではいろいろな野菜が育ち、収穫されていて、それらの野菜を『まち☆ベジ』と呼んでいます。 今月は、『玉ねぎ』、『きゅうり』、『白菜キムチ漬け』がまち☆ベジです! お楽しみに!</p>							
<p style="text-align: center;">◇ 暑い季節にぴったり! カレー 食べ比べ月間 ◇</p> <p>6月に入り、だんだんと気温も高くなってきました。暑いと食欲がなくなってしまう…そんな季節にぴったり! 今月は、新たな試みとして、ひと月を通してのカレー食べ比べを実施します! ポピュラーなものからめずらしいものまで、合計【4種類】のカレーが登場するのでぜひお楽しみに! 詳しくは、食育だよりをご覧ください!</p>							
1	月	牛乳 タラの中華甘酢あんかけ 春雨スープ	ごはん もやしナムル	助宗たら、緑豆はるさめ	牛乳 精白米、かたくり粉、小麦粉、砂糖	油、ごま油、ごま 人参、小松菜 玉ねぎ、もやし、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、白菜	550 kcal 21.0 g 13.4 g 2.5 g
<p>◇ 体力回復メニュー ◇</p> <p>◇スタミナたっぷり! 豚キムチ丼◇ ◇トックのふわふわたまごスープ◇ ◇くだもの 甘夏◇</p> <p>この日は体力テストがあります。身体をたくさん動かしたあとは食事をしっかりとって体力回復しましょう!</p>							
2	火	牛乳 ◇カレー食べ比べ【パラクテキンカレー】 ジャーマンポテト	ナン レモンドレッシングサラダ	鶏肉、ベーコン	牛乳、生クリーム ナン、小麦粉、じゃがいも、砂糖	油、バター、オリーブ油 ほうれんそう、トマト、人参 にんにく、しょうが、白菜キムチ漬け、玉ねぎ、もやし、白米、しめじ、ねぎ、大根、えのき、甘夏	579 kcal 20.8 g 20.3 g 2.5 g
3	水	牛乳 ◇【歯と口の健康週間】～かみかみメニュー～◇ 牛乳 ◇かみかみお豆の砂糖がらめ◇ ◇根菜のついで汁◇	ごはん 白菜のゆかり和え	豚肉、焼き豆腐、みそ	牛乳 精白米、おむぎ、小麦粉、かたくり粉、砂糖、じゃがいも、里いも、板こんにゃく	油、ごま、エッグクアマヨネーズ、ごま油 人参 しょうが、もやし、ごぼう、切干大根、大根、れんこん、白菜、ねぎ	603 kcal 23.2 g 19.8 g 2.0 g
<p>6/4～10の【歯と口の健康週間】に合わせた『かみかみメニュー』です。たくさん噛んで歯を強くしましょう!</p>							
4	木	牛乳 豚すき煮 くだもの りんご	ごはん 白菜のゆかり和え	豚肉、焼き豆腐、みそ	牛乳 精白米、しらたき、仙台麵、砂糖、かたくり粉	油 しょうが、玉ねぎ、えのき、ねぎ、もやし、白菜、りんご	545 kcal 20.7 g 17.2 g 1.9 g
<p>6月8日(月)～19日(金)は、【読書旬間】です! 読書旬間に合わせて、本の中に登場する様々なメニューを給食で再現します。 今回は、『5冊』紹介します。ぜひ、お楽しみに! 詳しくは、食育だよりをご覧ください!</p>							
8	月	牛乳 ◇◇ゆでそらまめ◇	ごはん パリパリぎょうざ丼 ミヨック	豚肉、大豆ミート、豆腐、緑豆はるさめ	牛乳、わかめ 精白米、おむぎ、しゅうまいの皮、トッポギ、かたくり粉	ごま油、油 人参 にんにく、しょうが、キャベツ、干し椎茸、ねぎ、そらまめ、たけのこ、えのき、白菜	527 kcal 22.1 g 15.0 g 2.4 g
9	火	牛乳 銀鮭の味噌ダレ焼き せんべい汁	ごはん 3色からし和え	銀鮭、みそ、油揚げ	牛乳 精白米、砂糖、じゃがいも、里いも、板こんにゃく	バター、油 人参、小松菜 にんにく、もやし、大根、白菜、ねぎ	548 kcal 23.2 g 16.4 g 2.4 g
10	水	牛乳 ◇◇こまったさんのカレーライス◇ ジョア(マスカット味) ターメリックライス ◇◇こまったさんのキーマカレーフルーツヨーグルト◇	ごはん ターメリックライス シャキシャキポテトサラダ	大豆ミート、豚肉	ジョア、ヨーグルト 精白米、おむぎ、小麦粉、じゃがいも、砂糖	油、バター 人参、トマト にんにく、しょうが、玉ねぎ、エリンギ、りんご、きゅうり、みかん、りんご、パイナップル	587 kcal 21.0 g 11.1 g 2.0 g
11	木	牛乳 ◇季節の給食【6月】～入梅～◇ 牛乳 ◇野菜の梅のり和え◇ くだもの パレンシアオレンジ	ごはん ◇いわしごはん◇ 3種のおいもみそ汁	いわし、油揚げ、みそ	牛乳、のり 精白米、おむぎ、小麦粉、かたくり粉、砂糖、じゃがいも、さつまいも、里いも、板こんにゃく	油、ごま、ごま油 小松菜、人参 しょうが、もやし、白菜、ねぎ、パレンシアオレンジ	543 kcal 20.0 g 17.2 g 2.4 g
<p>入梅とは、梅雨入りの時期に設定された日のことを言います。詳しくは、給食だよりをご覧ください!</p>							
12	金	牛乳 カラフルサラダ	きな粉揚げパン ◇◇トマトと豆乳の pasta スープ◇	きな粉、ベーコン、ウィンナー、豆乳	牛乳 コッペパン、砂糖、フリッジマカロニ	油、オリーブ油 人参、小松菜、無塩トマトジュース、トマト 大根、きゅうり、コーン、えだまめ、玉ねぎ、レモン、にんにく、キャベツ、かぶ	522 kcal 20.0 g 21.9 g 1.6 g



# 2026年度 6月 献立表



町田市立鶴間小学校  
校長 杉本 勉  
栄養士 栄 養 士

日	曜日	献立表	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		
15	月	振替休業日						
16	火	<b>献立表</b> ◇ 献立表メニュー ◇ 『キャベたまたんてい タコヤキオリンピック』 牛乳 わかめごはん ◇ タコやきコロッケ 京菜のおひたし 沢煮椀	たこ、大豆ミート、豚肉、花かつお、油揚げ	牛乳、わかめ、青のり	精白米、おむぎ、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、小麦粉、パン粉、つきこんにゃく	油	人参、水菜 玉ねぎ、もやし、白菜、大根、えのき、ねぎ	586 kcal 24.4 g 17.3 g 2.6 g
17	水	牛乳 ごはん ◇ タットリタン しらすとキャベツのレモン醤油和え くだもの パレンシアオレンジ タットリタンは 韓国の代表的な家庭料理！ごはんにぴったりです♪	鶏肉、生揚げ	牛乳、しらす	精白米、砂糖、じゃがいも、トック	ごま油、油	人参 にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、白菜、大根、きゅうり、レモン、パレンシアオレンジ	553 kcal 20.6 g 15.5 g 1.9 g
18	木	<b>季節の給食【6月】 ~梅雨を乗り切ろう！メニュー~</b> 牛乳 ◇ さっぱり梅茶漬 さつまいもと竹輪の天ぷら 青菜のおろし和え じめじめとした梅雨の時期でも サラッと食べやすい『お茶漬』です。梅味でさっぱりいただきます♪	花かつお、ちくわ	牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、おむぎ、さつまいも、小麦粉、かたくり粉	ごま、ごま油、油	みつば、小松菜 カリカリ梅、もやし、白菜、大根、レモン	509 kcal 19.4 g 15.0 g 2.1 g
19	金	<b>献立表メニュー ◇ 『ルルとララのカップケーキ』</b> 牛乳 ナポリタン 野菜ピクルス ◇ ルルとララのチョコチップカップケーキ	ウインナー、たまご	牛乳	スパゲティ、砂糖、バイオレット粉、チョコチップ	オリーブ油、バター	ピーマン、人参 玉ねぎ、マッシュルーム、大根、きゅうり	659 kcal 20.8 g 24.1 g 1.6 g
22	月	<b>季節の給食【6月】 ~夏至(6/21)~ ◇</b> 牛乳 ◇ ひっぱりたごめし ◇ 冬瓜の白玉のみそ汁 くだもの さくらんぼ 夏至とは、太陽が最も北に寄り北半球(日本がある場所)では昼が一番長くなる日のことを言います。	たこ、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳	精白米、もち米、砂糖、冷凍白玉	油、ごま油、ごま	人参 ごぼう、干し椎茸、もやし、コーン、玉ねぎ、大根、白菜、ねぎ、冬瓜、さくらんぼ	540 kcal 22.3 g 14.9 g 2.8 g
23	火	牛乳 トマト塩ラーメン ニラチヂミ じゃがいものツナマヨ和え	ベーコン、鶏肉、いか、たまご、まぐろツナ	牛乳	冷凍ラーメン、米粉、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	オリーブ油、ごま、ごま油、エググケアマヨネーズ	人参、にら、トマト にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、玉ねぎ、きゅうり	534 kcal 21.1 g 26.5 g 3.2 g
24	水	ジョア(プレーン味) ◇ カレー食べ比べ【ムルグマカニ】 くだもの すいか	鶏肉、ひよこ豆	ジョア、ヨーグルト、生クリーム	精白米、おむぎ、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、バター、オリーブ油	人参、トマト にんにく、しょうが、にんにく、玉ねぎ、りんご、大根、白菜、キャベツ、れんこん、すいか	613 kcal 18.6 g 15.6 g 2.1 g
25	木	牛乳 ごはん 豆腐の五目中華煮 青のりピーズ ヤムウンセン	豚肉、いか、豆腐、うずら卵、大豆、緑豆はるさめ、ポロニアソーセージ	牛乳、青のり	精白米、かたくり粉、砂糖	油、ごま油、ごま	人参 にんにく、しょうが、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、白菜、もやし、きゅうり、レモン	633 kcal 25.5 g 26.8 g 2.6 g
26	金	牛乳 ごはん ぶりの西京焼き 青大豆とわかめの和え物 具だくさんけんちん汁	ぶり、みそ、青大豆、豆腐	牛乳、わかめ	精白米、砂糖、じゃがいも、里いも、板こんにゃく	油、ごま油	人参 白菜、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、れんこん、ねぎ	547 kcal 23.7 g 19.7 g 2.7 g
29	月	牛乳 ◇ カレー食べ比べ【カレーピラフ】 リエージュ風サラダ トマトミネストローネ	大豆ミート、豚肉、ウインナー、ベーコン	牛乳	精白米、おむぎ、じゃがいも、里いも、さつまいも	油、オリーブ油、バター	人参、さやいんげん、トマト にんにく、玉ねぎ、かぶ、キャベツ	573 kcal 20.6 g 23.5 g 3.0 g
30	火	<b>季節の給食【6月】 ~夏越しの祝~ ◇</b> 牛乳 ◇ 夏越しごはん もずくのみそ汁 ◇ 水菓子(メロン) 夏越しごはんとは、芽の輪(かやのわ)にちなんだ『かき揚げどんぶり』です。今回は、旬の夏野菜で作ります♪	たまご、豆腐、みそ	牛乳、沖縄もずく	精白米、おむぎ、小麦粉、米粉、砂糖、かたくり粉	油	赤パプリカ、人参 玉ねぎ、黄パプリカ、ズッキーニ、コーン、えのき、ねぎ、メロン	532 kcal 16.8 g 16.1 g 1.8 g

◎天候、価格などの理由により予定している食材、献立の内容が変更することがあります。あらかじめご了承ください。

◎給食でのアレルギー対応(除去食)を行っています。給食での食物アレルギー対応について変更があった場合にはご連絡ください。

## ○ 給食の持ち物についてご協力をお願いいたします

給食がある日は、「ランチョンマット」「口ふき用のミニタオル」「マスク」を給食袋(巾着袋)に入れて持たせてください。

ランチョンマットとミニタオルは、毎日、清潔なものを準備してください。マスクは、給食当番のときなどに使用しますので、給食袋に入れておいてください。

