



6月予定献立



町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
2月		ご飯 ほっけの塩こうじ焼き こんにやくサラダ かぶとえのきのみそ汁	牛乳、ほっけ、豆腐、油揚げ、みそ、わかめ	米、米油、こんにやく、砂糖、ごま油、ごま	もやし、きゅうり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、かぶ	581 kcal 27.0 g 17.8 g 2.6 g
3火		和風スパゲッティ オニオンスープ 果物（河内晩柑）	牛乳、豚肉、いか、ウィンナー	オリーブ油、スパゲッティ	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム、ズッキーニ、さやいんげん、キャベツ、とうもろこし、河内晩柑	580 kcal 28.0 g 14.3 g 2.3 g
4水		キムたくごはん 大豆の甘辛揚げ 春雨スープ	牛乳、鶏肉、豚肉、わかめ、大豆、かまぼこ	米、ごま油、砂糖、でん粉、米油、白いりごま、春雨	しょうが、たくあん、白菜キムチ、長ねぎ、人参、もやし、チンゲン菜	635 kcal 25.3 g 24.0 g 3.1 g
5木		ハヤシライス マセドアンサラダ	牛乳、豚肉、生クリーム、ひよこ豆	米、麦、米油、小麦粉、バター、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース、きゅうり、とうもろこし	636 kcal 20.6 g 20.3 g 2.0 g
6金		ご飯 焼きししゃも 梅和え 筑前煮	牛乳、ししゃも、鶏肉、さつま揚げ	米、米油、こんにやく、じゃが芋、砂糖	もやし、キャベツ、人参、えのきたけ、梅肉、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、さやいんげん	617 kcal 28.6 g 15.9 g 2.2 g
9月	乳酸菌飲料	ビビンバ チャプチェ トックスープ	乳酸菌飲料、鶏肉、豚肉、わかめ	米、麦、ごま油、砂糖、米油、春雨、ごま、トック	たけのこ、小松菜、もやし、人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、赤パプリカ、大根、長ねぎ	569 kcal 18.1 g 9.5 g 2.8 g
10火		かむわかめご飯 あじフライ ごま和え 具だくさんみそ汁	牛乳、わかめ、あじ、油揚げ、みそ	米、でん粉、米粉パン粉、米油、砂糖、ごま、じゃが芋	もやし、小松菜、人参、大根、玉ねぎ	624 kcal 27.5 g 19.6 g 3.4 g
11水		白いんげん豆トースト レモンドレッシングサラダ ABCマカロニスープ 果物（メロン）	牛乳、ベーコン、いんげんまめ、チーズ、豚肉	パン、米油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ABCマカロニ	玉ねぎ、キャベツ、人参、とうもろこし、レモン、にんにく、小松菜、メロン	586 kcal 21.8 g 24.9 g 2.6 g
12木		ご飯 赤魚のみそマヨネーズ焼き 海藻サラダ 大根おろし汁	牛乳、赤魚、みそ、海藻ミックス、鶏肉、豆腐	米、ノンエッグマヨネーズ、米油、ごま油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、大根、かぶ、長ねぎ、えのきたけ、小松菜	607 kcal 27.1 g 20.1 g 2.0 g
13金		しょうゆラーメン（つけめん） ゆでたまごの甘辛煮 中華風サラダ	牛乳、鶏肉、わかめ、たまご	米油、中華めん、ごま油、砂糖	しょうが、にんにく、人参、とうもろこし、小松菜、長ねぎ、もやし、大根、きゅうり	575 kcal 26.3 g 22.0 g 3.0 g
16月		マーボーなすじゃが丼 もやしとキャベツのナムル	牛乳、豚肉、大豆、みそ、八丁みそ	米、麦、米油、じゃが芋、砂糖、でん粉、ごま油、ごま	にんにく、人参、たけのこ、玉ねぎ、干しいたけ、長ねぎ、にら、なす、もやし、キャベツ、きゅうり	589 kcal 19.0 g 16.9 g 1.6 g
17火	のむヨーグルト	カレーピラフ フィッシュアンドチップス 野菜スープ	のむヨーグルト、鶏肉、いか、メルルーサ	油、米、米粉、でん粉、米油、じゃが芋、ごま油	人参、玉ねぎ、青ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、キャベツ、もやし、小松菜	647 kcal 22.0 g 14.0 g 2.7 g
18水		コッペパン ロングウィンナー 人参ドレッシングサラダ かぼちゃポタージュ	牛乳、ウィンナー、ベーコン、豆乳、生クリーム	パン、米油、砂糖、米	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、セロリ、かぼちゃ	627 kcal 21.4 g 31.6 g 3.4 g
19木		ひじきの甘辛ふりかけご飯 チキングリルガーリックハニースソース 小松菜と春雨のナムル 厚揚げの豆乳クリーム煮	牛乳、ひじき、かつおぶし、鶏肉、焼き竹輪、豚肉、生揚げ、豆乳	米、米油、砂糖、はちみつ、春雨、ごま、ごま油、じゃが芋、米粉	にんにく、玉ねぎ、りんご、赤パプリカ、黄パプリカ、もやし、小松菜、人参、しめじ、キャベツ	652 kcal 31.9 g 20.0 g 2.4 g
20金		ご飯 塩肉じゃが おひたし 果物（バレンシアオレンジ）	牛乳、豚肉、凍り豆腐	米、米油、こんにやく、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、グリーンピース、もやし、小松菜、バレンシアオレンジ	593 kcal 22.2 g 11.4 g 1.0 g
23月		甘辛豚丼 元気サラダ	牛乳、豚肉、かつおぶし、昆布	米、麦、米油、はちみつ、砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、もやし、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	560 kcal 23.6 g 13.4 g 1.4 g
24火		ご飯 いかの照り焼き ひじきのサラダ 乾物みそ汁	牛乳、いか、ひじき、かつおぶし、凍り豆腐、みそ、わかめ	米、ごま油、米油、砂糖	にんにく、キャベツ、人参、きゅうり、枝豆、切干大根、玉ねぎ、小松菜	573 kcal 27.4 g 14.8 g 2.6 g
25水		麦ご飯 じゃがいものみそそばろ煮 たまご焼き ゆかり和え	牛乳、鶏肉、生揚げ、みそ、豆腐、たまご	米、麦、米油、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	652 kcal 28.0 g 20.3 g 1.9 g
26木		ターメリックライス ドライカレー コロコロサラダ あじさいゼリー	牛乳、豚肉、大豆、いんげんまめ、乳酸菌飲料、寒天	米、アルファ化米、米油、砂糖、じゃが芋	玉ねぎ、人参、青ピーマン、トマト缶詰、きゅうり、とうもろこし、ぶどうジュース、アセロラジュース	644 kcal 20.3 g 17.8 g 2.3 g
27金		冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ 青菜とわかめのレモン醤油	牛乳、豚肉、焼き竹輪、青のり、わかめ	うどん、米油、砂糖、米粉	干しいたけ、小松菜、長ねぎ、もやし、きゅうり、レモン	602 kcal 27.8 g 17.1 g 3.4 g
30月		しょうが焼き風混ぜご飯 魚の竜田揚げ からし和え なめこのみそ汁	牛乳、豚肉、めばる、油揚げ、豆腐、みそ	米、アルファ化米、米油、こんにやく、砂糖、でん粉	しょうが、切干大根、もやし、人参、小松菜、大根、なめこ、長ねぎ	634 kcal 30.1 g 24.2 g 3.1 g

※天候等の都合により、食材や献立内容が変更することがあります。