



# 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
1月		赤飯 赤魚の照り焼き いそか和え すまし汁	牛乳、あずき、赤魚、のり、豆腐、わかめ、かまぼこ	もち米、米、ごま、米油、砂糖	しょうが、小松菜、もやし、人参、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ	560 kcal 28.7 g 14.1 g 2.8 g
2火		タコライス にんじんしりしり 果物（はるか）	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ	米、米油、ごま油、砂糖	にんにく、人参、玉ねぎ、とうもろこし、きゅうり、はるか	602 kcal 22.0 g 20.0 g 1.6 g
3水		セサミトースト ココロサラダ 鶏肉のポトフ	乳酸菌飲料、大豆、鶏肉、ベーコン	パン、バター、砂糖、ごま、米油、じゃが芋	人参、きゅうり、とうもろこし、枝豆、玉ねぎ、セロリ、キャベツ	554 kcal 19.0 g 20.4 g 2.2 g
4木		ココロ野菜のガッパオライス こまつなレモンサラダ じゃが揚げカレー風味	牛乳、鶏肉、ツナ、わかめ	米、米油、でん粉、オリーブ油、砂糖、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、たけのこ、人参、赤パプリカ、黄パプリカ、枝豆、キャベツ、小松菜、レモン	635 kcal 23.6 g 20.1 g 1.0 g
5金		キムたくご飯 大豆の甘辛揚げ トックスープ	牛乳、豚肉、わかめ、大豆、鶏肉	米、ごま油、砂糖、でん粉、米油、白いりごま、トック	しょうが、たくあん、白菜キムチ、長ねぎ、人参、大根、玉ねぎ、小松菜	675 kcal 26.3 g 25.6 g 2.7 g
8月		たきこみご飯 いかのソイネーズ焼き おかか和え なめこのみそ汁	牛乳、鶏肉、いか、かつおぶし、油揚げ、豆腐、みそ	米、米油、しらたき、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	人参、大根、小松菜、キャベツ、もやし、なめこ、長ねぎ	565 kcal 30.4 g 17.2 g 2.9 g
9火		コッペパン ロングウィンナー ごぼうサラダ キャロットポタージュ	牛乳、ウィンナー、ベーコン、いんげんまめ、豆乳、生クリーム	パン、米油、砂糖、ごま、ノンエッグマヨネーズ、米	玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、人参、セロリ	654 kcal 22.4 g 34.4 g 3.3 g
10水		ご飯 ししゃものうめそ焼き こんにやくサラダ 大根おろし汁	牛乳、ししゃも、みそ、鶏肉、豆腐	米、砂糖、米油、こんにやく、ごま油、ごま	梅肉、もやし、きゅうり、人参、玉ねぎ、大根、かぶ、長ねぎ、えのきたけ、小松菜	621 kcal 31.0 g 18.1 g 2.9 g
11木		ハヤシライス じゃがいもの シャキシャキサラダ	牛乳、豚肉、生クリーム	米、麦、米油、小麦粉、バター、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース、きゅうり、にんにく	612 kcal 20.2 g 16.2 g 1.6 g
12金		麦ご飯 キムチ煮込み 切干大根の彩りサラダ 果物（パレンシアオレンジ）	牛乳、鶏肉、かまぼこ、みそ、豆腐、油揚げ、わかめ	米、麦、ごま油、砂糖、ごま	にんにく、人参、えのきたけ、しめじ、もやし、白菜キムチ、白菜、チンゲン菜、切干大根、赤パプリカ、小松菜、パレンシアオレンジ	605 kcal 28.7 g 16.6 g 2.7 g
15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、米油、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
16火		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	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
17水		ご飯 肉じゃが ごま和え 果物（メロン）	牛乳、豚肉	米、米油、こんにやく、じゃが芋、砂糖、ごま	人参、玉ねぎ、グリーンピース、もやし、小松菜、メロン	629 kcal 22.3 g 10.9 g 1.4 g
18木		ターメリックライス ドライカレー コールスローサラダ 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、米油、砂糖	玉ねぎ、人参、青ピーマン、トマト、キャベツ、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	627 kcal 20.1 g 17.7 g 2.2 g
19金		ご飯 あじフライ 梅和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、あじ、豆腐、わかめ、油揚げ、みそ	米、でん粉、米粉パン粉、米油	もやし、キャベツ、人参、小松菜、梅肉、大根、玉ねぎ、長ねぎ	646 kcal 28.0 g 18.9 g 2.4 g
22月		ビビンバ チャブチェ 五目スープ	牛乳、鶏肉、豚肉、かまぼこ、油揚げ	米、麦、ごま油、砂糖、米油、春雨、ごま	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、ズッキーニ、もやし	604 kcal 26.7 g 18.8 g 3.3 g
23火		ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き おひたし 具だくさんみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、わかめ	米、米油、じゃが芋	もやし、人参、小松菜、大根、玉ねぎ	568 kcal 26.5 g 16.0 g 1.7 g
24水		カレー風味のそばろライス 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、たら	米油、米、米粉、でん粉、じゃが芋、ごま油	にんにく、人参、玉ねぎ、青ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、もやし、小松菜	671 kcal 23.8 g 15.8 g 2.3 g
25木		わかめご飯 ツナとじゃがいものたまごやき もやしとキャベツのおひたし 大根と油揚げのみそ汁	牛乳、わかめ、ツナ、たまご、豆腐、油揚げ、みそ	米、米油、じゃが芋	玉ねぎ、もやし、人参、キャベツ、大根、しめじ、小松菜	583 kcal 27.3 g 17.9 g 2.6 g
26金		ミートスパゲッティ フレンチサラダ 果物（冷凍ミカン）	牛乳、鶏肉、豚肉、いんげんまめ、チーズ	スパゲッティ、米油、米粉、砂糖	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり、みかん	609 kcal 22.2 g 14.3 g 2.0 g
29月		しょうが焼き風混ぜご飯 ほっけのみそ焼き 海藻サラダ 呉汁	牛乳、豚肉、ほっけ、みそ、海藻ミックス、かまぼこ、大豆、油揚げ	米、米油、しらたき、砂糖、ごま油、こんにやく、じゃが芋	しょうが、切干大根、長ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、大根	625 kcal 31.7 g 22.3 g 3.2 g
30火		ひやしうどん ちくわのカレー揚げ ゆかり和え	牛乳、豚肉、かまぼこ、焼き竹輪	うどん、米油、砂糖、米粉	小松菜、長ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり	646 kcal 29.2 g 17.4 g 2.9 g

歯と口の健康週間

※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。