



2025年度

6月の献立



給食目標「きれいに手を洗おう」

町田市立南つくし野小学校

日	献立名	牛乳	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	こんだてメモ
2月	くろざとう 黒砂糖パン とりにく 鶏肉のバジルオイル焼き フレンチサラダ じゃがいものミルクスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげん まめ なまクリーム	くろざとうパン オリーブオイル さとう あぶら じゃがいも	にんにく バジル キャベツ きゅうり ホールコーン セロリー たまねぎ にんじん	561 kcal 27.5 g 22.1 g 2.5 g	 4日~10日: かみかみ給食 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることの大切さを伝えるため、かみこたえのある食材を取り入れます。 4日: ひよこ豆 6日: しししゃも 9日: 切干大根・ちりめんじゃこ・塩昆布
3火	ごはん さばのねぎ味噌焼き きんぴらに さわにわん 沢煮椀	○	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら ら こんにゃく さとう いりごま あぶら	しょうが ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ たけのこ だいこん	556 kcal 25.5 g 18.8 g 2.3 g	
4水	ひよこ豆入りチキンカレーライス 野菜のピクルス	○	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	こめ アルファかまい あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん きゅうり だいこん	562 kcal 19.3 g 14.1 g 2.5 g	
5木	スタミナ丼 みそ 味噌ドレッシングサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン レンズまめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり ホールコーン もやし えのきだけ	576 kcal 22.2 g 19.4 g 2.4 g	
6金	ごはん とうふ 豆腐の中華煮 やし 焼きししゃも わかめ入りサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しししゃも わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ こまつな キャベツ もやし	539 kcal 24.1 g 16.8 g 2.1 g	10日: 開校お祝い給食 6月10日は南つくし野小学校の開校記念日です。これをお祝いしてお赤飯を炊く予定です。
9月	かみかみふりかけごはん いかの生姜焼き きりぼしだいこん 切干大根のうま煮 豚汁	○	ぎゅうにゅう かつおぶし ちりめんじゃこ しおこんぶ いか ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう あぶら ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん きりぼしだいこん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	579 kcal 31.6 g 15.3 g 2.9 g	
10火	せきはん 赤飯 とりのからあげ やさい 野菜の昆布あえ すまし汁	○	ぎゅうにゅう あすき とりにく しこんぶ とうふ	もちごめ こめ さとう かたくりこ あぶら	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな しいたけ ねぎ	661 kcal 28.7 g 21.4 g 1.9 g	11日: 入梅給食 6月11日は入梅です。「梅の実が熟し、梅雨に入るころ」という意味です。この時期のいわしは、「入梅いわし」と呼ばれ、おいしいと言われています。
11水	ごはん いわしの梅味噌だれ ちぐさ 千草あえ とうがん 冬瓜スープ	○	ぎゅうにゅう いわし みそ あぶらあげ とうふ たまご	こめ あぶら さとう しらたき かたくりこ	ねりうめ こまつな にんじん とうがん たまねぎ えのきだけ しいたけ	559 kcal 25.0 g 19.8 g 2.5 g	
12木	さぶらぎごはん にく 肉じゃが くきわかめのきんぴら くだもの 果物（メロン）	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン くきわかめ いりだいず	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう メロン	532 kcal 19.6 g 14.9 g 2.4 g	12日: さぶらぎごはん 「さぶらぎ」は「田
13金	コッペパン ポテトピザ ハニーサラダ まめい 豆入りコーンスープ	○	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく ひよこまめ	コッペパン じゃがいも あぶら はちみつ オリーブオイル	にんにく たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン クリームコーン こまつな	553 kcal 21.4 g 20.4 g 2.8 g	開き」という意味です。田の神様に炒り大豆の入った「さぶらぎごはん」をお供えます。大豆のように大粒の米がとれるようにという意味があります。
16月	ぶた 豚キムチ丼 たまご 卵スープ くだもの 果物（美生柑）	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ アルファかまい あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ ねぎ はくさいキムチ にんじん えのきだけ にら チンゲンさい みしょうかん	547 kcal 21.7 g 18.2 g 2.2 g	

日	献立名	牛乳	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	こんだてメモ
17 火	ジャージャー麺 インディアンポテト	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	624 kcal 24.4 g 24.1 g 1.9 g	19日: 食育の日給食 毎月19日は食育の 日です。季節の和食 料理や、日本の郷土 料理を紹介しします。 今月は鳥取県の「ど んどろけめし」とい う豆腐が入った混ぜ
18 水	ガーリックライス トマトシチュー あじさいサラダ	○	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ひじき	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく えだまめ たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ むらさきキャベツ ホールコーン きゅうり	567 kcal 20.5 g 17.5 g 2.2 g	
19 木	どんどころけめし ほっけのみりん焼き 野菜のからしあえ じゃがいものみそ汁	○	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ほっけ わかめ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん グリンピース もやし こまつな だいこん えのきだけ ねぎ	534 kcal 26.7 g 18.5 g 2.8 g	
20 金	ひじきの甘辛ふりかけごはん チキングリルガーリックハニースース 小松菜と春雨のナムル 白菜と厚揚げの豆乳クリーム煮	○	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ とりにく ちくわ ベーコン ぶたにく ウィンナー なまあげ とうにゅう	こめ あぶら さとう はちみつ はるさめ ごまあぶら じゃがいも とうにゅうバター	にんにく たまねぎ あかパプリ キパプリカ もやし こまつな にんじん しめじ キャベツ	599 kcal 28.4 g 18.5 g 2.6 g	
23 月	ねぎチャーハン チップスサラダ 中華風コンスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン クリームコーン たまねぎ パセリ しょうが	531 kcal 17.2 g 19.9 g 2.6 g	20日: FC町田ゼルビア 応援給食 FC町田ゼルビアの 選手が、実際にクラ ブハウスで食べてい るメニューをもと に、旬の食材を取り 入れて給食用にアレ ンジしました。選手 と同じものを食べ て、FC町田ゼルビ アを応援しましょ う。
24 火	ごはん 魚のレモン焼き 五目ひじき 雷汁	○	ぎゅうにゅう ます とりにく ひじき だいず ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	レモンじる にんじん れんこん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	538 kcal 29.7 g 15.4 g 2.0 g	
25 水	ガバオライス 春雨スープ 果物（さくらんぼ）	○	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ アルファかまい あぶら さとう はるさめ	にんにく たまねぎ ピーマン あかパプリカ にんじん もやし ねぎ こまつな さくらんぼ	548 kcal 22.8 g 16.3 g 2.3 g	
26 木	わかめごはん 野菜の梅肉あえ 白身魚の竜田揚げ 利休汁	○	ぎゅうにゅう わかめ メルルーサ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが だいこん きゅうり にんじん もやし ねりうめ ごぼう ねぎ	551 kcal 21.6 g 17.6 g 2.9 g	
27 金	トマトソーススパゲッティ 夏野菜のサラダ 米粉のココアケーキ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう こめこ	にんにく しょうが セロリー ホールコーン にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ えだまめ きゅうり たまねぎ レモンじる	671 kcal 26.2 g 25.2 g 2.6 g	25日: 世界の料理給食 タイのガバオライス を紹介します。ガバ オはバジルのことで す。ナンプラーも使 い、給食用にアレン
30 月	黒米入りごはん しょうが焼き風豚肉炒め わかめと野菜の酢の物 夏野菜のみそ汁	○	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ くらまい あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ねぎ かぼちゃ なす	543 kcal 22.6 g 17.2 g 2.0 g	

※食材調達等の都合により、献立や食材は変更になることがあります。

給食で使用した主な生鮮食品等の産地（4月22日～5月23日）

野 菜	玉ねぎ	町田、北海道、佐賀	キャベツ	千葉、愛知	魚 介	さわら	韓国
	じゃがいも	町田、鹿児島、北海道、長崎	えのき	長野		ししゃも	ノルウェー
	小松菜	町田、東京、埼玉	にんにく	青森		ホキ	ニュージーランド、オーストラリア
	れんこん	茨城	しょうが	高知	肉	さば	ノルウェー他
	人参	長崎、徳島	セロリー	静岡、長野		かつお	千葉、宮城
	いんげん	千葉	パセリ	千葉		豚肉	青森、群馬、栃木、茨城、千葉、神奈川、宮崎、鹿児島
	ごぼう	青森	エリンギ	長野	米	鶏肉	岩手、宮崎
	大根	千葉、神奈川、茨城	ピーマン	茨城		米	秋田
	ねぎ	群馬、埼玉、茨城	にら	栃木、茨城		もち米	新潟
	パプリカ	高知、静岡	ほうれん草	神奈川	卵	卵	栃木
	もやし	栃木	さつまいも	千葉		牛乳	全国
	白菜	茨城	しめじ	長野			
	たけのこ	福岡	アスパラガス	新潟			
	きゅうり	群馬	清見オレンジ	愛媛			