



2026年度 6月予定献立表



6月の給食目標「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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
1月	あげばんくんのきなこ揚げパン チリコンカン 野菜のピクルス	○	ぎゅうにゅう きなこ がたにく だいず	さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん グリーンピース きゅうり だいこん	526 kcal 23.9 g 24.9 g 1.9 g	6月は「教育月」です！ 1日・2日：絵本給食 6月は読書月間です。
2火	結核のおばちゃんのおいしいごはん おいしいさばの塩焼き おいしい肉じゃが おいしい野菜の梅肉あえ	○	ぎゅうにゅう さば がたにく	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし きゅうり ねりうめ	570 kcal 25.5 g 17.3 g 2.0 g	本を読むきっかけにな ればという思いをこめ て、絵本に登場する料 理を再現する予定で す。
3水	ハヤシライス シャキシャキポテトサラダ	○	ぎゅうにゅう がたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム こまつな	549 kcal 21.2 g 17.1 g 2.1 g	1日 『あげばんくん』より あげばんくんにちなん でツイストしたパンを 使った「きなこ揚げパ ン」を紹介します
4木	ごはん 豆腐の中華煮 焼きししゃも わかめ入りサラダ	○	ぎゅうにゅう がたにく とうふ 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	541 kcal 24.9 g 17.9 g 2.3 g	
5金	スタミナ丼 春雨サラダ キャベツとレンズ豆のスープ	○	ぎゅうにゅう がたにく みそ レンズまめ	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン きゅうり もやし えのきたけ キャベツ とうもろこし こまつな	582 kcal 25.2 g 17.3 g 2.2 g	2日『給食番長』より 最後の場面で登場す る給食を再現します。
8月	さぶらぎごはん じゃがいものそぼろ煮 くきわかめのきんぴら くだもの(メロン)	○	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ベーコン くきわかめ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう メロン	567 kcal 22.2 g 17.6 g 2.6 g	4～10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。よく噛んで食べ ることの大切さを伝え るために、噛み応えの ある食材を取り入れた 料理を出す予定です。
9火	かみかみふりかけごはん いかのしょうが焼き 切り大根のうまに 豚汁	○	ぎゅうにゅう かつおがし ちりめんじゃこ しおこんぶ いか がたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにやく	しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	592 kcal 29.9 g 18.9 g 2.7 g	4日：ししゃも 8日：くきわかめ 9日：ちりめんじゃこ・ 塩昆布・いか
10水	お赤飯 とり肉のからあげ 野菜の昆布あえ すまし汁	○	ぎゅうにゅう あずき とりにく しおこんぶ 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	615 kcal 25.7 g 20.0 g 1.9 g	10日： 開校祝い給食 6月10日は南つくし 野小学校の開校記念 日です。これを祝い して「お赤飯」と人気 の「からあげ」を作る予 定です。
11木	ごはん いわしの梅みそだれ 干草あえ 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 かたくりこ あぶら さとう しらたき	しょうが ねりうめ こまつな にんじん もやし とうがん たまねぎ えのきたけ しいたけ	620 kcal 25.2 g 23.2 g 2.5 g	
12金	ジャージャ麺 インディアンポテト	○	ぎゅうにゅう がたにく みそ	めん 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	595 kcal 24.3 g 21.5 g 2.5 g	
15月	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 がたにく 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 とうもろこし きゅうり	574 kcal 20.5 g 17.4 g 2.3 g	
16火	ガパオライス 春雨スープ くだもの(さくらんぼ)	○	ぎゅうにゅう とりにく がたにく	こめ あぶら さとう はるさめ	にんにく たまねぎ ビーマン パプリカ にんじん もやし ねぎ こまつな さくらんぼ	536 kcal 22.6 g 16.2 g 2.3 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	1和洋 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
17 水	ビーンズキーマカレー コーンサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん トマトかん とうもろこし キャベツ きゅうり	532 kcal 20.0 g 15.9 g 2.1 g	11日:入梅給食 6月11日は入梅です。 入梅は、暦の上で梅雨 に入る日です。梅の実 が熟す時期であるた め、「梅」という漢字が 使われます。この時期 にとれるいわしは、「入 梅いわし」と呼ばれ、 脂がのっついておいし いと言われています。 油で揚げて、梅だれを かける予定です。
18 木	トマトソーススパゲッティ 夏野菜のサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ	スパゲッティ あぶら さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ 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 とうもろこし レモンじる	507 kcal 23.9 g 17.9 g 2.4 g	 19日:食育の日給食 毎月19日は食育の日 です。今月は奈良県の 郷土料理である「飛鳥 汁」を紹介します。飛 鳥時代に奈良地方に やってきた渡来人から 伝わりました。鶏肉や 野菜が入ったみそ汁に 牛乳を加えた汁物で す。
19 金	ごはん ほっけのみりん焼き 小松菜とコーンのおひたし 飛鳥汁	○	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	もやし こまつな にんじん とうもろこし だいこん たまねぎ	540 kcal 26.2 g 17.1 g 2.9 g	 23日: 世界の料理給食 今月は韓国の「ビビン バ」です。韓国は、日本 と同じく主食がごはん です。ビビンバは韓国 の代表的な混ぜごは んです。ナムル・肉・醤 油などよく混ぜて 食べます。
22 月	ねぎチャーハン 中華風コーンスープ 米粉のココアケーキ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こおりどうふ	こめ あぶらか さとう かたくりこ	にんじん しいたけ ねぎ とうもろこし たまねぎ パセリ しょうが	606 kcal 18.5 g 21.4 g 2.0 g	 23日: 世界の料理給食 今月は韓国の「ビビン バ」です。韓国は、日本 と同じく主食がごはん です。ビビンバは韓国 の代表的な混ぜごは んです。ナムル・肉・醤 油などよく混ぜて 食べます。
23 火	ビビンバ わかめスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが さんさい もやし にんじん こまつな きゅうり しいたけ たまねぎ	520 kcal 20.7 g 22.8 g 1.7 g	 23日: 世界の料理給食 今月は韓国の「ビビン バ」です。韓国は、日本 と同じく主食がごはん です。ビビンバは韓国 の代表的な混ぜごは んです。ナムル・肉・醤 油などよく混ぜて 食べます。
24 水	コッパン とり肉のバジルオイル焼き ハニーサラダ 豆入りコーンスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひよこまめ	パン あぶら はちみつ	にんにく バジル キャベツ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ こまつな とうもろこし	510 kcal 26.5 g 19.4 g 2.6 g	 23日: 世界の料理給食 今月は韓国の「ビビン バ」です。韓国は、日本 と同じく主食がごはん です。ビビンバは韓国 の代表的な混ぜごは んです。ナムル・肉・醤 油などよく混ぜて 食べます。
25 木	わかめごはん 白身魚の竜田揚げ 磯香あえ 利休汁	○	ぎゅうにゅう わかめ メルルーサ のり 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 キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	542 kcal 22.0 g 17.3 g 2.6 g	 23日: 世界の料理給食 今月は韓国の「ビビン バ」です。韓国は、日本 と同じく主食がごはん です。ビビンバは韓国 の代表的な混ぜごは んです。ナムル・肉・醤 油などよく混ぜて 食べます。
26 金	豚キムチ丼 トックスープ くだもの(甘夏)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら ごまあぶら さとう トック	にんにく たまねぎ ねぎ はくさいキムチ にら にんじん しいたけ はくさい こまつな あまなつ	567 kcal 22.4 g 16.8 g 1.9 g	 23日: 世界の料理給食 今月は韓国の「ビビン バ」です。韓国は、日本 と同じく主食がごはん です。ビビンバは韓国 の代表的な混ぜごは んです。ナムル・肉・醤 油などよく混ぜて 食べます。
29 月	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 とうふ 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	536 kcal 29.4 g 15.2 g 2.0 g	 23日: 世界の料理給食 今月は韓国の「ビビン バ」です。韓国は、日本 と同じく主食がごはん です。ビビンバは韓国 の代表的な混ぜごは んです。ナムル・肉・醤 油などよく混ぜて 食べます。
30 火	黒米入りごはん しょうが焼き風炒め 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 さとう あぶら 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	534 kcal 22.4 g 17.0 g 2.0 g	 23日: 世界の料理給食 今月は韓国の「ビビン バ」です。韓国は、日本 と同じく主食がごはん です。ビビンバは韓国 の代表的な混ぜごは んです。ナムル・肉・醤 油などよく混ぜて 食べます。

※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21日~5月22日)

野菜	産地		魚介	肉	米	卵	牛乳
	産地	産地					
玉ねぎ	町田、北海道、佐賀、兵庫、神奈川、愛知	しめじ	長野	ホキ	ニュージーランド、オーストラリア		
じゃがいも	町田、鹿児島、長崎	にんにく	青森	ししゃも	アイスランド、ノルウェー、カナダ		
大根	町田、千葉、茨城	赤ピーマン	高知	かつお	千葉、宮城		
人参	静岡、徳島	にら	茨城	さごし	韓国		
しょうが	高知、熊本	エリンギ	長野	豚肉	青森、群馬、栃木、茨城、千葉、神奈川、宮崎、鹿児島		
キャベツ	神奈川、茨城、愛知	もやし	栃木	鶏肉	岩手、宮崎		
パセリ	千葉、茨城	ほうれん草	埼玉	米	青森、北海道		
きゅうり	群馬、埼玉	いんげん	千葉	卵	栃木		
ねぎ	群馬、千葉、埼玉	ピーマン	茨城	牛乳	全国		
小松菜	東京、神奈川、埼玉	えのきたけ	長野				
セロリ	静岡、長野	白菜	茨城				
ごぼう	青森、群馬	美生柑	愛媛				