



2024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	ぎゅうにゅう 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
4 火	かみかみふりかけごはん いかのしょうが焼き 切り干し大根のうま煮 さつま汁	ぎゅうにゅう,かつお ぶしおこんぶ,いか, ぶたにく,あぶらあげ, なまあげ,みそ	こめ,さとう,あぶら,ご まあぶら,さつまいも	しょうが,きりぼしだい こん,にんじん,さやいんげん, だいこん,えのきたけ,ねぎ	557 kcal 26.7 g 13.1 g 2.4 g	4日: かみかみこんだて 6月4日~10日 は「歯と口の健康 週間」です。4日 の献立は、いかや こんぶ、切り干し大根な どかみごたえのあ る食品を使いま す。噛むことを意 識して食べましょ う。
5 水	黒砂糖パン とりにくのバジルオイル焼き フレンチサラダ ポテトポタージュ	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	パン,あぶら,さとう, じゃがいも	にんにく,バジル,キャベツ, きゅうり,とうもろこし,セ ロリー,たまねぎ,にんじん	562 kcal 27.6 g 22.3 g 2.5 g	よくかんで 食べよう! 10日: かいこうねんび 開校記念日 6月10日は南つ くし野小学校の開 校記念日です。日 本では、お祝いの 時に鯛を食べる風 習があります。 10日は鯛を使っ たごはんを作ります。
6 木	ごはん とうふの中華煮 わかめ入りサラダ 豆かりんとう	ぎゅうにゅう,ぶた にく,とうふ,わかめ,だい ず,ひよこまめ	こめ,あぶら,さとう,か たくりこ,ごまあぶら, ごま	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	625 kcal 25.1 g 20.9 g 2.3 g	10日: おめでたいめし とりのからあげ やさしい昆布あえ すまし汁
7 金	豚キムチ丼 たまごスープ くだもの(みしょうかん)	ぎゅうにゅう,ぶた にく,とうふ,たまご	こめ,あぶら,ごまあぶ ら,さとう,かたくりこ	にんにく,ねぎ,キムチ,ら, にんじん,えのきたけ,チン ゲンツァイ,くだもの	558 kcal 21.7 g 17.7 g 2.6 g	11日: いわしの梅みそだれ ちくき 千草あえ とうがん 冬瓜スープ
10 月	おめでたいめし とりのからあげ やさしい昆布あえ すまし汁	ぎゅうにゅう,きん めだい,あぶらあげ,とり にく,しおこんぶ,とう ふ,かまぼこ	こめ,あぶら,さとう,か たくりこ	にんじん,しょうが,キャ ベツ,きゅうり,だいこん,こま つな,しいたけ,ねぎ	590 kcal 30.8 g 24.3 g 2.9 g	12日: ガーリックライス トマトシチュー キャベツとコーンのサラダ
11 火	ごはん いわしの梅みそだれ ちくき 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	こめ,あぶら,さとう,し らたき,かたくりこ	うめ,ほうれんそう,にんじ ん,とうがん,たまねぎ,えの きたけ,しいたけ	560 kcal 24.1 g 18.6 g 2.4 g	13日: ほっけのみりん焼き やさいからしあえ じゃがいものみそ汁
12 水	ガーリックライス トマトシチュー キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう,ベー コン,ぶたにく	こめ,あぶら,じゃがい も,さとう,こむぎこ	にんにく,えだまめ,たま ねぎ,にんじん,トマト,キャ ベツ,とうもろこし,きゅうり	587 kcal 19.6 g 19.4 g 1.8 g	14日: ジャージャーめん インディアンポテト
13 木	ごはん ほっけのみりん焼き やさいからしあえ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう,ほっ け,あぶらあげ,わかめ,み そ	こめ,さとう,ごまあぶ ら,じゃがいも	もやし,にんじん,こまつな, だいこん,えのきたけ,ねぎ	550 kcal 25.9 g 17.2 g 2.7 g	17日: とりにくの塩こうじ焼き ごもく 五目ひじき みそ汁
14 金	ジャージャーめん インディアンポテト	ぎゅうにゅう,ぶた にく,みそ	めん,ごまあぶら,あぶ ら,さとう,かたくりこ, ごま,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	631 kcal 24.5 g 24.8 g 1.9 g	18日: わかめとしらすのごはん にく 肉じゃが煮 くきわかめのみそ汁 くだもの(メロン)
17 月	ごはん とりにくの塩こうじ焼き ごもく 五目ひじき みそ汁	ぎゅうにゅう,とり にく,ひじき,だいず,あぶ らあげ,みそ	こめ,あぶら,さとう	しょうが,にんじん,れん こん,えだまめ,はくさい,たま ねぎ,ねぎ	577 kcal 27.1 g 18.2 g 2.4 g	18日: わかめとしらすのごはん にく 肉じゃが煮 くきわかめのみそ汁 くだもの(メロン)
18 火	わかめとしらすのごはん にく 肉じゃが煮 くきわかめのみそ汁 くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう,わか め,しらす,ぶたにく,ベー コン,くきわかめ	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,くだもの	578 kcal 19.9 g 14.0 g 2.7 g	18日: わかめと梅をつかっ たおかずを作ります。

日	献立名	ぎゅうにゅう	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
19 水	ひよこまめいりチキンカレーライス やさいのピクルス	○	ぎゅうにゅう, とりにく, ひよこまめ	こめ, じゃがいも, あぶら, こむぎこ, 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	613 kcal 19.5 g 19.1 g 2.5 g	20日: 世界の料理 〜タイ〜  ・ガパオライス
20 木	ガパオライス はるさめ 春雨スープ こめこ 米粉のかぼちゃケーキ	○	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, とうにゅう	こめ, あぶら, さとう, はるさめ, かたくりこ	にんにく, たまねぎ, ピーマン, 赤パプリカ, にんじん, もやし, ねぎ, ほうれんそう, かぼちゃ	670 kcal 24.1 g 21.1 g 2.6 g	ガパオとは、「パジル」という意味です。タイ料理で使われるナンプラーも入り、給食用にアレンジしてつくります。タイ料理では春雨をよく使われます。
21 金	コーン茶めし てや ぶりの照り焼き おひたし とんじる 豚汁	○	ぎゅうにゅう, ぶり, ぶたにく, あぶらあげ, みそ	こめ, あぶら, じゃがいも, こんにゃく	とうもろこし, もやし, こまつな, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	596 kcal 28.0 g 21.6 g 2.5 g	ラーも入り、給食用にアレンジしてつくります。タイ料理では春雨をよく使われます。
24 月	コッペパン ポテトピザ ハニーサラダ まめいり 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	パン, じゃがいも, はちみつ, あぶら	にんにく, たまねぎ, ピーマン, キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし, こまつな	563 kcal 22.3 g 20.9 g 2.8 g	もよく使われます。給食室では、春雨を使ったスープをつくります。
25 火	ごはん しろみさかな たつたあ 白身魚の竜田揚げ もやしのゆかりあえ りきゅうじる 利休汁	○	ぎゅうにゅう, 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, もやし, ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	557 kcal 21.9 g 18.2 g 1.8 g	『夏越の祓』 6月30日は1年の折り返しです。「夏越の祓」といって、半年の厄をおとす祭事があります。
26 水	スタミナ丼 みそドレッシングサラダ まめ レタス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, レンズ豆	こめ, さとう, あぶら	にんにく, にんじん, たまねぎ, ピーマン, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, もやし, えのきたけ, レタス	570 kcal 21.0 g 19.6 g 2.5 g	「夏越の祓」といって、半年の厄をおとす祭事があります。
27 木	ごはん さばのねぎみそ焼き きんぴら 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, 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	574 kcal 25.9 g 18.5 g 2.3 g	暑気払いの意味も込めて、28日は、疲労回復に効果のある豚肉や酢のもの、夏野菜を使った献立です。
28 金	くろまいり 黒米入りごはん しょうが焼き風のため すのもの わかめとやさいの酢の物 なつやさい 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, くろまい, あぶら, さとう, かたくりこ, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, ねぎ, ほうれんそう, かぼちゃ, なす	561 kcal 22.5 g 17.4 g 2.0 g	疲労回復に効果のある豚肉や酢のもの、夏野菜を使った献立です。

食材は都合により変更する可能性があります。

○使用食材産地(4月24日～5月23日)

野菜	しょうが	高知、熊本	れんこん	茨城	魚介	さば	欧州
	にんにく	青森	いんげん	茨城		しらすぼし	茨城
	にんじん	静岡、徳島	赤ピーマン	高知		さわら	韓国
	キャベツ	神奈川	もやし	栃木		ししゃも	アイスランド、ノルウェー、カナダ
	ねぎ	茨城、千葉、埼玉	白菜	茨城	ホキ	ニュージーランド	
	たけのこ	鹿児島、福岡	にら	栃木	肉	豚肉	青森、群馬、栃木、宮崎、茨城、千葉、神奈川、鹿児島
	小松菜	東京、埼玉	セロリー	静岡		鶏肉	豚肉
	きゅうり	群馬、埼玉	パセリ	千葉		白米	北海王、埼玉
	じゃがいも	鹿児島、長崎	エリンギ	長野	米		
	セロリ	静岡	さつまいも	千葉		卵	栃木
	いんげん	千葉	ピーマン	茨城	牛乳	飲用牛乳	北海道、岩手、千葉、栃木、神奈川、岡山
	だいこん	千葉	デコポン	熊本			
	ごぼう	青森					
	玉ねぎ	北海道、静岡、佐賀、兵庫、神奈川					
	えだまめ	群馬					