

令和7年度

6がつのこんだてひょう



◎6月の給食目標は「よい姿勢でよくかんで食べよう」です。

町田市立鶴川第一小学校

日	きゅうしょくのこんだて	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力のもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 水分
2月	牛乳 梅ごはん 肉じゃが 野菜のごま和え くだもの	牛乳, 豚肉	米, ひまわり油, 三温糖 つきこんにやく, じゃがいも, 白いりごま 白すりごま	人参, 小松菜, 玉ねぎ, しめじ 冷凍さやいんげん, キャベツ もやし, 河内晩柑	507 kcal 18.3 g 2.5 g
3火	牛乳 日本味めぐり給食～沖縄県～ 沖縄そば ツナサラダ サターアングギー	牛乳, 豚肉, マグロ缶詰 調理用牛乳	沖縄そば, 三温糖, 米白絞油 ひまわり油, 小麦粉, 黒砂糖	玉ねぎ, 葉ねぎ, 人参, しょうが にんにく, キャベツ, きゅうり 冷凍コーン, 紅しょうが	455 kcal 20.5 g 2.2 g
4水	牛乳 歯と口の健康週間 6/4～10 かむかむメニュー ごはん チキンチキンごぼ 野菜のレモン和え 沢煮椀	牛乳, 鶏もも肉, 豚肉 油揚げ	米, 小麦粉, でんぶ 米白絞油, 白いりごま 三温糖	人参, キャベツ, きゅうり, 大根 ごぼう, にんにく, しょうが 冷凍枝豆, 干し椎茸, ねぎ レモン果汁	563 kcal 21.1 g 2.5 g
5木	牛乳 麦ごはん スタミナ納豆 元気サラ! かぶのすり流し汁	牛乳, 鶏ひき肉, 赤みそ 糸削り, 曳き割り納豆 刻み昆布	米, 大麦, ごま油, 三温糖 ひまわり油, でんぶ	玉ねぎ, 人参, キャベツ きゅうり, ねぎ, 冷凍コーン にんにく, しょうが, 葉ねぎ かぶ, かぶの葉	485 kcal 22.9 g 2.8 g
6金	牛乳 ごはん 若草焼き 切干大根のソース炒	牛乳, 鶏ひき肉, 鶏卵, 豚肉 青のり, 木綿豆腐, 油揚げ 赤みそ, 白みそ, 大豆	米, ひまわり油, 三温糖 じゃがいも, 板こんにやく	人参, 小松菜, 玉ねぎ, 切干大根 キャベツ, ねぎ, 大根	591 kcal 28.8 g 2.2 g
9月	牛乳 ごはん 鯖のごま醤油焼 青菜のおひたし けんちん汁	牛乳, さば, 木綿豆腐, 油揚げ	米, ごま油, 三温糖 こんにやく, じゃがいも 白すりごま, 白炒りごま	人参, 小松菜, もやし, 大根, ねぎ にんにく, しょうが	506 kcal 23.9 g 2.2 g
10火	牛乳 町田ゼルビア応援給食～がんばれ!!ゼルビア～ ごはん ひじきの甘辛ふりか チキングリルガーリックソース 小松菜と春雨のナムル 厚揚げの豆乳クリーム煮	牛乳, 干しひじき, 花かつお ちりめんじゃこ, 鶏もも肉 ベーコン, ウィンナー 調整豆乳, 豆乳クリーム 生揚げ	米, ひまわり油, 三温糖 はちみつ, はるさめ, ごま油 白いりごま, オリーブ油 じゃがいも, 米粉	人参, 小松菜, 玉ねぎ, にんにく 赤ピーマン, 黄ピーマン, もやし 白菜, しめじ, りんご	617 kcal 26.9 g 2.6 g
11水	牛乳 世界の料理の給食～アメリカ～ ジャンバラヤ(α化米使用) チョップドサラダ チキンヌードルスープ	牛乳, ウィンナー, 鶏胸肉	α化米, ひまわり油, 三温糖 じゃがいも, クルトン スパゲティ	人参, 小松菜, 玉ねぎ, ピーマン キャベツ, きゅうり, 冷凍コーン 赤ピーマン, にんにく, しめじ	502 kcal 18.6 g 2.5 g
12木	牛乳 パインパン チキンピーンズ コーンサラダ くだもの	牛乳, 大豆, 鶏もも肉	パインパン, ひまわり油 じゃがいも, 三温糖, 米粉	人参, にんにく, 玉ねぎ, しめじ にんにく, セロリ, トマト缶 冷凍グリーンピース, キャベツ きゅうり, 冷凍コーン パインシアオレンジ	563 kcal 22.9 g 3.1 g
13金	牛乳 入梅(6/10頃)にちなんだ献立 ハッシュドボーク&バターライス コールスローサラダ あじさいゼリー	牛乳, 豚肉, 粉寒天 乳酸菌飲料	米, バター, ひまわり油 小麦粉, 三温糖, オリーブ油 上白糖	人参, 玉ねぎ, キャベツ, セロリ にんにく, マッシュルーム水煮 冷凍グリーンピース, 冷凍コーン	567 kcal 16.5 g 2.2 g
17火	牛乳 麦ごはん 豆腐のチリソース煮 ポテト入りナムル くだもの	牛乳, 絹ごし豆腐, 豚肉	米, 大麦, ひまわり油 でんぶ, ごま油, 米白絞油 白いりごま, じゃがいも 三温糖	人参, もやし, きゅうり, ねぎ たけのこ水煮, 干し椎茸 にんにく, さくらんぼ	517 kcal 21.5 g 1.8 g
18水	牛乳 スープカレーライス ピーンズサラダ 型抜きチーズ	牛乳, 鶏もも肉, ウィンナー 大豆, 青大豆, ひよこ豆 プロセスチーズ	米, 大麦, ひまわり油, 米粉 三温糖, じゃがいも, はちみつ 三温糖	人参, 玉ねぎ, にんにく しょうが, きゅうり 冷凍コーン	607 kcal 24.5 g 2.9 g
19木	牛乳 昆布茶漬け 竹輪の天ぷら 大根のゆかり和え	牛乳, 塩昆布, 焼き竹輪 糸削り, ちりめんじゃこ	米, 大麦, 白いりごま 米白絞油, 小麦粉	葉ねぎ, ゆかり, 大根, きゅうり	478 kcal 22.8 g 2.7 g
20金	牛乳 夏至(6/21)にちなんだ献立 たこのペペロンチーノ・スパゲティ コーンポテト コンソメスープ	牛乳, ベーコン, たこ 調理用牛乳	スパゲティ, オリーブ油 じゃがいも, バター	人参, 小松菜, 玉ねぎ, キャベツ マッシュルーム水煮, にんにく 冷凍コーン	508 kcal 20.0 g 2.7 g
23月	牛乳 五目チャーハン 春雨サラダ 中華風コーンスープ	牛乳, 豚肉, 豚ひき肉, 鶏卵	米, ごま油, 白炒りごま 三温糖, ひまわり油, 春雨 でんぶ	人参, 玉ねぎ, きゅうり しょうが, 干し椎茸 冷凍コーン, クリームコーン缶 冷凍グリーンピース たけのこ水煮	490 kcal 18.5 g 2.8 g
24火	牛乳 麦ごはん 味噌ドレサラダ インド煮 ミニトマト	牛乳, 白みそ, 豚肉 さつま揚げ, うずら卵	米, 大麦, 三温糖 白すりごま, こんにやく じゃがいも, ひまわり油	人参, 小松菜, 玉ねぎ, 大根 キャベツ, 冷凍さやいんげん ミニトマト	537 kcal 21.0 g 2.3 g
25水	牛乳 チキンライス 豆まめチャウダー くだもの	牛乳, 鶏胸肉, 豚肉 調理用牛乳, ひよこ豆	米, ひまわり油, 三温糖 じゃがいも, 米粉	人参, 冷凍さやいんげん, 玉ねぎ 小松菜, トマト缶, 冷凍コーン クリームコーン缶, メロン	509 kcal 19.9 g 2.4 g
26木	牛乳 白いんげん豆のトースト ミネストローネ フルーツポンチ	牛乳, ベーコン, 鶏胸肉 白いんげん豆ペースト ピザチーズ	コッペパン, ひまわり油 卵不使用マヨネーズ じゃがいも, 三温糖	人参, 玉ねぎ, にんにく, セロリ パセリ, キャベツ, スズキニ トマト缶, フルーツミックス缶 みかん缶	532 kcal 18.5 g 1.9 g
27金	ジョ コ リン スジ 麦ごはん 焼きししゃも ラー・パーツアイ 豚肉と生揚げの甘味噌炒め	豚肉, ししゃも, 生揚げ	米, 大麦, ごま油, 上白糖 ひまわり油, 三温糖 白炒りごま, でんぶ	人参, ピーマン, 赤ピーマン ねぎ, 白菜, きゅうり, しょうが 冷凍さやいんげん, オレンジジュース	521 g 21.9 g 1.8
30月	牛乳 夏越の福(6/30)にちなんだ献立 五穀ごはん 黒はんぺんフライ 夏野菜の夏越炒め わかめのすまし汁	牛乳, 黒はんぺん, 豚肉 絹ごし豆腐, 冷凍わかめ	米, 五穀米, 小麦粉, パン粉 米白絞油, ひまわり油 三温糖, 白いりごま	人参, 赤ピーマン, 玉ねぎ, ねぎ しょうが, 干し椎茸, えのき キャベツ, ゴーヤ	514 kcal 19.3 g 2.5 g

☆印は、まち☆ベジ使用メニューです。 *材料等の都合により、変更することがあります。

◆献立表の栄養価は3,4年生のもので