

# 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	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力のもとになる	緑の中間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
1月	牛乳 キムたくごはん ポテト入りナムル 青梗菜のスープ くだもの	牛乳、豚ひき肉、ベーコン 絹ごし豆腐	米、ごま油、三温糖 白炒りごま、じゃがいも ひまわり油	人参、青梗菜、しょうが、ねぎ たくあん、白菜キムチ、もやし きゅうり、きくらげ、ザーサイ たけのこ水煮 パレンシアオレンジ	466 kcal 16.7 g 2.6 g
2火	牛乳 塩焼きそば ベーコンポテト くだもの	牛乳、豚肉、いか、むきえび 調理用牛乳、ベーコン	蒸し中華麺、ひまわり油 じゃがいも、バター	人参、ピーマン、赤ピーマン しょうが、玉ねぎ、キャベツ もやし、黄ピーマン、冷凍コーン 甘夏	482 kcal 21.1 g 2.3 g
3水	牛乳 スープカレーライス (α化米) ビーンズサラダ 型抜きチーズ	牛乳、鶏もも肉、ウィンナー 大豆、大豆、ひよこ豆 プロセスチーズ	α化米、ひまわり油、米粉 三温糖、じゃがいも、はちみつ	人参、にんにく、しょうが 玉ねぎ、きゅうり、冷凍コーン	583 kcal 23.9 g 2.9 g
4木	牛乳 歯と口の健康週間 6/4~10 かむかむメニュー 昆布とじゃこのかみかみごはん ししゃものごま焼き 切干大根の煮物 豆腐のみそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ 糸削り、塩昆布、ししゃも 油揚げ、木綿豆腐 冷凍わかめ、赤みそ、白みそ	米、白炒りごま、三温糖 ひまわり油、黒炒りごま 糸こんにゃく	人参、冷凍さやいんげん、しめじ ねぎ、切干大根、干し椎茸	509 kcal 21.9 g 2.9 g
5金	牛乳 麦ごはん 四湖豆腐 ラー・パツァイ くだもの	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐	米、米粒麦、ひまわり油 三温糖、でん粉、ごま油	人参、ピーマン、トマト水煮缶 にんにく、しょうが、ねぎ 白菜、きゅうり、干し椎茸 たけのこ水煮、養生柑	508 kcal 22.2 g 2.3 g
8月	牛乳 世界の料理の給食~フランス~ ソフトフランスパン キッシュ ミネストローネ	牛乳、ボンレスハム、鶏卵 調理用牛乳、生クリーム 粉チーズ、ベーコン、鶏胸肉	ソフトフランスパン 冷凍パイシート、マカロニ ひまわり油	人参、冷凍ほうれん草、かぶの葉 トマト水煮缶、セロリ、玉ねぎ キャベツ、かぶ	512 kcal 22.7 g 3.0 g
9火	牛乳 麦ごはん 野菜の酢みそ和え カレー肉じゃが くだもの	牛乳、豚肉、白みそ	米、米粒麦、ひまわり油 三温糖、白すりごま つきこんにゃく、じゃがいも	人参、きゅうり、キャベツ、もやし 玉ねぎ、冷凍グリーンピース メロン	522 kcal 18.6 g 1.5 g
10水	牛乳 日本めくぐり~沖縄 タコライス なら玉スープ リングバイン	牛乳、豚ひき肉、鶏卵 絹ごし豆腐、ダイスターズ	米、ひまわり油、米粉 でん粉	人参、にら、しょうが、にんにく 玉ねぎ、冷凍コーン、きゅうり バイン缶	541 kcal 22.6 g 3.1 g
11木	牛乳 ごま塩ごはん いかのかりん揚げ わさびドレッシングサラダ 大根のみそ汁	牛乳、いか、油揚げ、赤みそ 白みそ	米、黒炒りごま、でん粉 米粉、小麦粉、ひまわり油 三温糖	人参、小松菜、しょうが、キャベツ 大根、きゅうり、しめじ	522 kcal 23.7 g 2.7 g
12金	牛乳 がんばれニッポン~ワールドカップ応援給食!! 手巻きわかめじゃこご飯 竹輪のチーズ焼き 野菜のレモン和え 夏野菜のポトフ	牛乳、ちりめんじゃこ 手巻きのり、炊込みわかめ ピザ用チーズ、焼き竹輪 ウィンナー	米、三温糖、オリーブ油 じゃがいも、ファルファレ	人参、トマト缶、冷凍さやいんげん きゅうり、にんにく、玉ねぎ ズッキーニ、キャベツ レモン果汁	485 kcal 21.2 g 2.7 g
15月	牛乳 帆立めし 太刀魚の塩焼き おひたし 冬瓜のすまし汁	牛乳、帆立干し貝柱、油揚げ 帆立貝柱、太刀魚、糸削り 鶏もも肉、絹ごし豆腐	米、もち米、三温糖、でん粉	人参、小松菜、もやし、冬瓜 たけのこ水煮、えのき	508 kcal 24.9 g 2.9 g
16火	牛乳 チキンライスホワイトソースかけ ピクルス ミニトマト	牛乳、鶏もも肉、ベーコン むきえび、いか、調理用牛乳 白いんげん豆ペースト 生クリーム	米、バター、ひまわり油 米粉、上白糖	人参、かぶの葉、ミニトマト きゅうり、かぶ、玉ねぎ マッシュルーム水煮 冷凍グリーンピース	508 kcal 19.8 g 2.1 g
17水	牛乳 世界の料理の給食~アメリカ~ ジャンバラヤ チョップドサラダ クラムチャウダー	牛乳、ウィンナー、ベーコン 調理用牛乳、あさり水煮	米、ひまわり油、三温糖 クルトン、じゃがいも バター、小麦粉	人参、ピーマン、赤ピーマン トマト缶、玉ねぎ、にんにく 冷凍コーン、キャベツ、きゅうり	548 kcal 18.4 g 2.7 g
18木	牛乳 麦ごはん スタミナ納豆 元氣サラダ かぶのすり流し汁	牛乳、鶏ももひき肉、赤みそ 挽き割り納豆、糸削り 刻み昆布	米、米粒麦、ごま油、三温糖 ひまわり油、でん粉	人参、にら、葉ねぎ、かぶの葉 かぶ、にんにく、しょうが、ねぎ キャベツ、きゅうり、玉ねぎ 冷凍コーン	485 kcal 22.9 g 2.8 g
19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 オリーブドレッシング和え ポテトポターージュ	牛乳、ベーコン、たこ 調理用牛乳、生クリーム	スパゲティ、オリーブ油 ひまわり油、じゃがいも バター	人参、小松菜、パセリ、セロリ にんにく、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、マッシュルーム水煮 オリーブピクルス、レモン果汁	508 kcal 20.0 g 2.8 g
22月	牛乳 きな粉揚げパン フレンチサラダ みそ野菜ワンタンスープ	牛乳、きな粉、豚肉、白みそ 赤みそ	ミルクパン、上白糖、三温糖 米白絞油、ひまわり油 ウェーブワントンの皮	人参、キャベツ、きゅうり、白菜 もやし、ねぎ、玉ねぎ、みかん缶	552 kcal 21.3 g 2.8 g
23火	牛乳 ごはん 鯖のごま醤油焼き 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、白すりごま 白炒りごま、三温糖 こんにゃく、じゃがいも	人参、小松菜、にんにく、 しょうが、ねぎ、もやし、大根	505 kcal 23.9 g 2.2 g
24水	牛乳 ピピンパ 中華風コーンスープ 冷凍みかん	牛乳、豚ひき肉、油揚げ 鶏胸肉、鶏卵	米、ひまわり油、三温糖 ごま油、白炒りごま、でん粉 つきこんにゃく	人参、小松菜、玉ねぎ、にんにく しょうが、ぜんまい水煮、もやし 冷凍コーン、クリームコーン缶 冷凍みかん	512 kcal 21.7 g 2.1 g
25木	牛乳 梅雨にちなんだ献立 ハヤシライス 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、ひまわり油、バター 小麦粉、三温糖、上白糖	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、しめじ 冷凍コーン	590 kcal 18.1 g 2.1 g
26金	牛乳 ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 梅肉和え くだもの	牛乳、鶏もも肉	米、ひまわり油、じゃがいも 三温糖	人参、冷凍さやいんげん、練り梅 にんにく、しょうが、玉ねぎ キャベツ、大根、きゅうり、 冷凍コーン、さくらんぼ	558 kcal 18.9 g 1.7 g
30日	るきに菜な 夏越の縁にちなんだ献立 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	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	443 kcal 12.6 g 2.3 g