



6月の給食献立予定表



2025年5月29日
町田市立鶴川第二小学校

日曜	献立名	お も な 材 料						エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で補って ほしい食品
		血や肉や骨になる		かや体温になる		からだの調子をよくする			
2月	ぎゅうにゅう 牛乳 とりごぼうピラフ スペニッシュオムレツ はくさいのごまあえ オニオンスープ	とり肉 ベーコン 白いんげん豆 たまご	牛乳	米 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 米油 ごま	にんじん ピーマン	しょうが ごぼう にんにく 玉ねぎ はくさい もやし キャベツ エリンギ	592kcal 23.7g 2.4g	大豆製品
3火	むしばよぼう 【虫歯予防デー：かみかみ献立】 牛乳 けんまい 玄米ごはん いかのピリ辛ソース 五目きんぴら けんちん汁	いか ぶた肉 生揚げ みそ	牛乳	米 発芽玄米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	米油 ごま ごま油	ピーマン にんじん さやいんげん	しょうが ねぎ にんにく ごぼう れんこん だいこん	552kcal 28.1g 1.8g	海藻
4水	アップル&キャロットジュース こめこ 米粉のなす入りドライカレーライス バジルサラダ ストロベリーヨーグルト	ぶた肉 大豆	ヨーグルト	米 米粉 砂糖	米油	にんじん ピーマン	アップル&キャロットジュース なす にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ マッシュルーム レーズン キャベツ きゅうり いちご レモン汁	625kcal 16.6g 2.0g	いも類
5木	ねんせい 【1年生：そらまめのさやむき】 牛乳 おろしぶた丼 そらまめのフリット ジュリエンヌスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	米 砂糖 でんぷん 米粉	ごま油 ごま 米油	にんじん こまつな	にんにく 玉ねぎ だいこん セロリー そらまめ キャベツ えのきたけ ねぎ	575kcal 21.4g 2.1g	大豆製品
6金	牛乳 わかめごはん ししゃもの香草パン粉焼き キャベツのごまドレ 飛鳥汁	とり肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ししゃも	米 バン粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	こまつな にんじん	キャベツ もやし えのきたけ ねぎ だいこん	562kcal 24.5g 2.0g	魚類
9月	牛乳 ごはん かな て や 魚の照り焼き きんときまめのあまに みそ汁	あかうお 金時豆 生揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 でんぷん じゃがいも		にんじん	しょうが 玉ねぎ しめじ	574kcal 28.6g 1.5g	ナッツ類
10火	牛乳 スイートポテトトースト コールスローサラダ ポトフ	ぶた肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 生クリーム	食パン 砂糖 さつまいも じゃがいも	バター 米油	にんじん かぶ(葉)	コーン キャベツ 玉ねぎ かぶ	575kcal 21.8g 2.0g	海藻
11水	にゅうはいこんだて 【入梅献立】 牛乳 うめちゃぶ 梅茶漬 にしょくてん 二色天ぷら(さつまいも・笹かまぼこ) せいとう 冷凍みかん	かつお節 笹かまぼこ	牛乳 あおのり ちりめんじゃこ	米 麦 さつまいも 米粉 でんぷん	ごま 米油	赤しそ 糸みつば	カリカリ梅 冷凍みかん	600kcal 22.1g 2.2g	緑黄色野菜
12木	【がんばれゼルビア! FC町田ゼルビア応援給食】 牛乳 ごはん ひじきの甘辛ふりかけ チキングリル ~ガ-リックにソース~ こまつなと春雨のナムル・厚揚げの豆乳クリーム煮	かつお節 とり肉 ベーコン ぶた肉 生揚げ 調製豆乳 みそ	牛乳 干ひじき ちりめんじゃこ	米 砂糖 はちみつ はるさめ さつまいも 米粉	米油 ごま油 ごま オリーブ油	赤パプリカ 黄パプリカ にんじん こまつな	にんにく 玉ねぎ もやし しめじ はくさい とうもろこし	651kcal 28.8g 1.9g	乳製品
13金	牛乳 メキシカンライス フライドポテト とうがんと 冬瓜のかき玉スープ	ぶた肉 えび ウィンナー とり肉 たまご	牛乳 あおのり	米 じゃがいも でんぷん	米油	ピーマン にんじん こまつな	玉ねぎ とうがんと	575kcal 22.8g 1.9g	ナッツ類

日曜	献立名	おもな材料						エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補ってほ しい食品
		血や肉や骨になる		カや体温になる		からだの調子をよくなる			
17火	牛乳 ごはん 魚のねぎみそ焼き じゃがいもの中華あえ とん汁	さわら みそ ぶた肉 生揚げ	牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごんにやく さつまいも	ごま油 米油 ごま	にんじん	しょうが ねぎ きゅうり だいこん	616kcal 28.8g 2.0g	きのこ類 
18水	【食育の日：イギリス料理】 牛乳 胚芽パン シェパーズパイ スコッチブロス 	ぶた肉 調製豆乳 レンズまめ ベーコン とり肉	牛乳	胚芽パン 米粉 じゃがいも 麦	米油 オリーブ油	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ セロリー	599kcal 28.6g 2.5g	小魚 
19木	牛乳 ごはん 干草焼き 切干大根の煮物 利休汁	ぶた肉 たまご 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 でんぷん しらたき さつまいも ごんにやく	米油 ごま	こまつな にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ 切干大根 だいこん	624kcal 27.1g 2.1g	海藻 
20金	牛乳 カレーうどん 焼きおにぎり ハニーサラダ メロン	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	でんぷん うどん 米 砂糖 はちみつ	米油	にんじん こまつな	玉ねぎ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり メロン	596kcal 23.6g 2.1g	豆類 
23月	【慰霊の日：沖縄県の郷土料理】 ショア（ブルーベリー） タコライス 島豆腐ともずくのスープ サーターアンダーギー 	大豆ミート ぶた肉 とり肉 沖縄豆腐 たまご	ショア（ブルーベ リー） もずく	米 砂糖 でんぷん 小麦粉 黒砂糖	米油	にんじん トマト缶	セロリー 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	657kcal 22.5g 2.1g	ナッツ類 
24火	牛乳 ごはん 魚のマッシュポテト焼き 糸寒天と野菜のあえもの 米粉マカロニのカレースープ	さけ ぶた肉	牛乳 チーズ 糸寒天	米 米粉マカロニ じゃがいも 砂糖	バター ごま油 ごま	こまつな にんじん かぶ(葉)	コーン もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ かぶ	543kcal 26.2g 2.1g	たまご 
25水	牛乳 焼きぶたチャーハン 中華サラダ キムチ豆腐	焼き豚 ぶた肉 豆腐	牛乳	米 砂糖	米油 ごま油 ごま	にんじん いら	しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ もやし えのきたけ はくさいキムチ	561kcal 26.0g 2.5g	いも類 
26木	牛乳 ごはん 肉じゃがコロック 野菜の梅ドレ すまし汁 	ぶた肉 調製豆乳 豆腐	牛乳 わかめ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	米油	にんじん	玉ねぎ もやし きゅうり 梅肉 しめじ えのきたけ	655kcal 22.4g 2.1g	小魚 
27金	【梅雨を楽しむ献立】 牛乳 ツナソーススパゲッティ かぶのスープ あじさいゼリー 	ベーコン ツナ	牛乳 チーズ カルピス 寒天	スパゲッティ 砂糖	米油	にんじん トマト缶 ピーマン かぶ(葉)	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ かぶ キャベツ エリンギ セロリー ぶどうジュース	598kcal 24.0g 2.4g	豆類 
30月	【夏越の祓】 牛乳 バレンシアオレンジ 夏越ごはん（雑穀ごはん・かき揚げ） 吉野汁 	とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳	米 黒米 あわ きび 発芽玄米 小麦粉 砂糖 でんぷん	米油	赤パプリカ かぼちゃ にんじん	玉ねぎ igaうり だいこん しめじ はくさい しいたけ ねぎ バレンシアオレンジ	585kcal 21.4g 1.6g	ナッツ類 

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。
※栄養価は八訂成分表で計算しています。 ※食物アレルギーの観点からも、給食で初めて口にする食材（特に果物や魚介類）がないようにご配慮ください。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、カやエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。