



6月の給食献立予定表



2026年5月28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		力や体温になる		からだの調子をよくなる			
1月	牛乳 ぎゅうにゅう ごはん さかな 魚のねぎみそ焼き かりかり揚げと野菜のあえもの みそ汁 	さわら みそ 油揚げ 生揚げ	牛乳	米 砂糖 さつまいも		にんじん こまつな	しょうが ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ	573kcal 27.9g 1.8g	ナッツ類 
2火	牛乳 とりごぼうピラフ スパニッシュオムレツ はくさいのごまあえ オニオンスープ	とり肉 たまご 白いんげん豆 ベーコン	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	584kcal 23.8g 2.4g	海藻 
3水	白ぶどう&ほうれん草ジュース 米粉のなす入りドライカレーライス 和風ツナサラダ フルーツヨーグルト 	ぶた肉 大豆 ツナ	ヨーグルト	米 米粉 砂糖	米油 ごま油	にんじん ピーマン	白ぶどう&ほうれん草ジュース にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ マッシュルーム レーズン なす きゅうり だいこん もやし みかん缶 バイン缶 もも缶	627kcal 17.9g 1.9g	いも類 
4木	【虫歯予防デー：かみかみ献立】 牛乳 玄米ごはん いかのねぎ塩焼き 五目きんぴら けんちん汁 	いか ぶた肉 生揚げ みそ	牛乳	米 玄米 砂糖 こんにやく さつまいも	ごま油 米油	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく ねぎ ごぼう れんこん だいこん	559kcal 28.7g 1.9g	きのこ 
5金	牛乳 たかなチャーハン 中華サラダ 豆腐の中華煮 	ぶた肉 豆腐 うすら卵	牛乳	米 砂糖 でんぷん	米油 ごま油 ごま	にんじん たかな チンゲンサイ	しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ もやし きくらげ はくさい しょうが	563kcal 23.6g 2.3g	小魚 
8月	牛乳 ごはん さかな 魚のみそマヨ野菜焼き 青のりビーンズ 沢煮椀 	メルルーサ みそ 大豆 ぶた肉 豆腐	牛乳 あおのり	米 でんぷん	米油	にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ だいこん はくさい ねぎ	578kcal 28.4g 1.8g	緑黄色野菜 
9火	牛乳 ガーリックライス アスパラの肉巻き 冷やし中華風サラダ コーンクリームスープ 	ベーコン ハム ぶた肉 とり肉	牛乳 生クリーム	米 玄米 砂糖 でんぷん はるさめ 小麦粉	米油 ごま油 バター	アスパラガス にんじん トマト缶	にんにく グリンピース もやし きゅうり 玉ねぎ コーン	663kcal 20.4g 2.5g	海藻 
10水	牛乳 キャロットライス ハッシュドポーク シャキシャキ香味サラダ メロン 	ぶた肉	牛乳 生クリーム	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米粉	米油 バター オリーブ油 ごま油	にんじん	玉ねぎ しめじ グリンピース キャベツ もやし きゅうり コーン しょうが メロン	602kcal 19.3g 1.8g	たまご 
11木	【入梅献立】牛乳 梅茶漬け(ごはん・スープ) 二色天ぷら(さつまいも・笹かまぼこ) 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 ごま油 米油	ゆかり みつば	かりかり梅 冷凍みかん	598kcal 22.0g 2.3g	大豆製品 
12金	牛乳 手作りメロンパン 塩レモンサラダ 春雨豆乳担々スープ 	たまご ぶた肉 みそ 調製豆乳	牛乳	丸パン 砂糖 小麦粉 はるさめ	バター 米油 オリーブ油 ごま ごま油	にんじん こまつな なら	キャベツ きゅうり にんにく レモン汁 しょうが 玉ねぎ もやし えのきたけ ねぎ	589kcal 19.9g 2.2g	いも類 
16火	ジョア(ブルーベリー味) 麦ごはん ししゃもの石垣揚げ 野菜の塩もみ トマト肉じゃが 	ぶた肉	ジョア(ブルーベリー) ししゃも こんぶ	米 麦 小麦粉 しらたき 砂糖 じゃがいも	ごま 米油 オリーブ油	にんじん トマト さやいんげん	きゅうり キャベツ しょうが 玉ねぎ にんにく	622kcal 25.5g 1.8g	魚類 

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		力や体温になる		からだの調子をよくする			
17水	牛乳 ごはん ちくさや 千草焼き きりほしだいこん にもち りきゅうじる 利休汁		牛乳	米 でんぷん 砂糖 しらかき さつまいも こんにゃく	米油 ごま	にんじん ほうれんそう	しいたけ たけのこ ねぎ 切干大根 えのきだけ だいこん	622kcal 26.7g 2.1g	海藻 
18木	牛乳 カレーうどん 焼きおにぎり やさい 野菜のごまドレ バレンシアオレンジ 	ぶた肉 みそ	牛乳	でんぷん うどん 米 砂糖	ごま 米油	にんじん こまつな	玉ねぎ しいたけ はくさい ねぎ きゅうり もやし バレンシアオレンジ	558kcal 22.5g 2.2g	豆類 
19金	【食育の日：栃木県】 牛乳 ぎょうざ丼 いもフライ かんぴょうのたまごとし 	ぶた肉 大豆ミート 豆腐 たまご	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぷん	ごま油 米油	にら にんじん	にんにく しょうが キャベツ ねぎ 玉ねぎ もやし かんぴょう	648kcal 27.2g 2.4g	きのこ 
22月	【慰霊の日：沖縄県の郷土料理】 牛乳 タコライス 島豆腐ともずくのスープ てつく 手作り黒糖ちんすこう 	大豆ミート ぶた肉 とり肉 沖縄豆腐	牛乳 もずく	米 砂糖 でんぷん 小麦粉	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	678kcal 22.1g 2.1g	たまご 
23火	牛乳 ごはん ツナコロック やさい うめ 野菜の梅ドレ すまし汁 	ツナ 調製豆乳 豆腐	牛乳 わかめ	米 じゃがいも 乾燥ワッパホト 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	にんじん	玉ねぎ コーン もやし きゅうり 梅肉 しめじ えのきだけ	682kcal 23.2g 2.3g	ナッツ類 
24水	牛乳 スイートポテトトースト コールスローサラダ みそワントンスープ 	ぶた肉 みそ	牛乳 生クリーム	食パン 砂糖 さつまいも ワントンの皮	バター 米油	にんじん にら	コーン キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ	561kcal 20.4g 2.2g	豆類 
25木	牛乳 ごはん さかな 魚のポテサラ焼き あまみそ炒め こめ 米粉マカロニのカレースープ	ホキ 調製豆乳 大豆ミート みそ ぶた肉	牛乳	米 はるさめ 乾燥ワッパホト 砂糖 米粉マカロニ	米油 ごま油	にんじん ビーマン かぶ(葉)	コーン にんにく なす 玉ねぎ もやし キャベツ かぶ	554kcal 24.6g 2.1g	乳製品 
26金	【梅雨を楽しむ献立】 牛乳 夏野菜のラタトゥイユソーススパゲッティ 7種の彩り洋風スープ あじさいゼリー 	ベーコン ぶた肉 とり肉 白いんげん豆	牛乳 寒天 カルピス	スパゲッティ 米粉 砂糖	米油 オリーブ油	にんじん かぼちゃ トマト こまつな	にんにく 玉ねぎ なす スッキーニ コーン キャベツ エリンギ ぶどうジュース	604kcal 26.4g 1.9g	いも類 
29月	牛乳 ごはん さかな て や 魚の照り焼き 磯香和え とん汁 	あかうお みそ ぶた肉 生揚げ	牛乳 のり	米 砂糖 でんぷん こんにゃく さつまいも	米油 ごま油	こまつな にんじん	しょうが えのきだけ はくさい だいこん ねぎ	554kcal 28.4g 1.8g	小魚 
30火	【夏越の祓】 牛乳 夏越ごはん(五穀ごはん・かき揚げ) 吉野汁 さくらんぼ 	とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳	米 黒米 あわぎび 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 ゴーヤ だいこん しめじ はくさい しいたけ ねぎ さくらんぼ	582kcal 21.3g 1.6g	海藻 

※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）、力やエネルギー・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。