



6月の給食献立予定表



2024年5月30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			
3月	ぎゅうにゅう こめこ 牛乳 米粉のなす入りドライカレーライス バジルサラダ ブルーベリーヨーグルト	ふた肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	米 米粉 砂糖	植物油(米油)	にんじん ピーマン	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 なす キャベツ きゅうり ブルーベリー レモン汁	681kcal 22.2g 2.2g	大豆製品
4火	【虫歯予防デー：かみかみ献立】 牛乳 ごはん かみかみふりかけ 魚のピリから焼き 五目きんぴら・ けんちん汁	かつお節 あじ ふた肉 生揚げ みそ	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま ごま油 植物油(米油)	にんじん さやいんげん	しょうが ねぎ ごぼう れんこん だいこん	582kcal 30.9g 2.1g	きのこ類
5水	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	ふた肉 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 植物油(米油)	にんじん かぶ(葉)	コーン キャベツ 玉ねぎ かぶ	577kcal 21.9g 2.1g	ナッツ類
6木	【1年生：そらまめのさやむき】 牛乳 ホイコーロー丼 ゆでそらまめ 冬瓜のかき玉スープ	ふた肉 みそ テンメンジャン とり肉 たまご	牛乳	米 こんにやく でんぷん	ごま油	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし しめじ そらまめ とうがん	584kcal 30.2g 2.3g	小魚
7金	【入梅献立】 牛乳 梅入りごはん 魚の照り焼き おかかあえ みそ汁	あかうお かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも		にんじん こまつな	梅 しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ	556kcal 28.1g 2.6g	ナッツ類
11火	牛乳 ごはん おこのみコロック 野菜の梅ドレ すまし汁	ふた肉 調製豆乳 粉かつお 豆腐	牛乳 あおのり わかめ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	植物油(米油)	にんじん	玉ねぎ ねぎ キャベツ 紅しょうが もやし きゅうり 梅肉 しめじ えのきたけ	652kcal 22.6g 2.3g	豆類
12水	牛乳 ごはん 魚のみそマヨ野菜焼き 切干大根の煮物 さわにわん	ホキ みそ 油揚げ ふた肉 豆腐	牛乳	米 しらたき 砂糖 でんぷん	植物油(米油)	にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ 切干大根 しいたけ だいこん はくさい ねぎ	580kcal 27.3g 2.0g	乳製品
13木	牛乳 とりごぼうピラフ スペニッシュオムレツ ハニーサラダ 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 はちみつ 砂糖	オリーブ油 植物油(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 キャベツ きゅうり エリンギ しめじ	615kcal 24.2g 2.4g	小魚
14金	牛乳 カレーうどん 焼きおにぎり 野菜のごまドレ くだもの(オレンジ)	ふた肉 油揚げ みそ	牛乳	でんぷん うどん 米 砂糖	ごま 植物油(米油)	にんじん こまつな	玉ねぎ はくさい ねぎ きゅうり もやし オレンジ	579kcal 23.7g 2.2g	豆類
17月	牛乳 こまつなチャーハン 中華サラダ キムチ豆腐	ツナ ふた肉 豆腐 うすら卵	牛乳	米 砂糖	植物油(米油) ごま油 ごま	にんじん こまつな なら	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ もやし えのきたけ キムチ	585kcal 26.9g 2.3g	小魚

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			
18 火	牛乳 ごはん いかのピリからソース じゃがいもの中華あえ とん汁	いか ぶた肉 生揚げ みそ	牛乳	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく さつまいも	植物油(米油) ごま ごま油	ピーマン にんじん	しょうが ねぎ にんにく きゅうり だいこん	593kcal 28.4g 2.0g	乳製品 
19 水	【食育の日：イギリス料理】 牛乳 ぶどうパン シェパーズパイ スコッチブロス	ぶた肉 調製豆乳 ベーコン とり肉 レンズまめ	牛乳	ぶどうパン 米粉 じゃがいも 麦	植物油(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	629kcal 27.4g 2.5g	ナッツ類 
20 木	牛乳 雑穀ごはん 魚のごまみそ焼き 磯香あえ みそ汁	さば みそ 生揚げ	牛乳 のり	米 玄米 きび あわ 砂糖	ごま	こまつな にんじん かぶ(葉)	えのきたけ はくさい 玉ねぎ キャベツ かぶ ねぎ	606kcal 25.5g 1.8g	たまご 
21 金	【沖縄県の郷土料理】 牛乳 タコライス もずくスープ サターアングギー	大豆 ミート ぶた肉 とり肉 豆腐 たまご	牛乳 もずく	米 砂糖 でんぷん 小麦粉 黒砂糖	植物油(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	671kcal 23.5g 2.1g	乳製品 
24 月	牛乳 ガーリックライス アスパラの肉巻き 糸寒天と野菜の和えもの コーンクリームスープ	ベーコン ぶた肉 とり肉	牛乳 糸寒天 生クリーム	米 玄米 砂糖 でんぷん 小麦粉	植物油(米油) ごま油 ごま バター	アスパラガス こまつな にんじん	にんにく グリンピース もやし きゅうり 玉ねぎ コーン	659kcal 20.0g 2.4g	魚類 
25 火	【梅雨を楽しむ献立】 牛乳 あじさいゼリー ピザ風ソーススパゲッティ かぶのスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ カルピス 寒天	スパゲッティ 米粉 砂糖	植物油(米油)	にんじん ピーマン かぶ(葉)	にんにく 玉ねぎ かぶ キャベツ エリンギ セロリー ぶどうジュース	598kcal 25.9g 2.1g	ナッツ類 
26 水	【給食委員会のセレクトメニュー】 セレクトのみもの(4種類) メキシカンライス さつまいもの塩けんぴ風 豆乳スープ	ぶた肉 ベーコン ウィンナー えび 調製豆乳	乳酸菌飲料	米 砂糖 さつまいも	植物油(米油)	ピーマン にんじん こまつな	野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草) (赤ぶどう&トマト) (アップル&キャロット) 玉ねぎ コーン	577kcal 16.3g 1.5g	たまご 
27 木	牛乳 わかめごはん ししゃもの香草パン粉焼き 野菜のごまあえ まめ入りカレースープ	ぶた肉 大豆	牛乳 わかめ ししゃも	米 パン粉 砂糖 米粉 マカロニ	植物油(米油) ごま	こまつな にんじん かぶ(葉)	キャベツ もやし えのきたけ 玉ねぎ キャベツ かぶ	578kcal 23.3g 1.8g	いも類 
28 金	【夏越の祓】 牛乳 冷凍みかん 夏越ごはん(五穀ごはん・かき揚げ) 吉野汁	たまご とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳	米 黒米 あわ きび 玄米 小麦粉 砂糖 でんぷん	植物油(米油)	赤パプリカ かぼちゃ にんじん	玉ねぎ にがうり だいこん しめじ はくさい しいたけ ねぎ 冷凍みかん	614kcal 22.1g 1.6g	魚類 

※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）、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子をを整え、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。

