

2025年度6月給食予定献立表

町田市立三輪小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー・たんぱく質・食塩相当量	一口メモ
2月	ピーマンマンのチンジャオロースが 華風サラダ 中華風たまごスープ 	○	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	精白米 押麦 あぶら さとう でんぶん 白いりごま	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ 青ピーマン 赤ピーマン もやし にんじん きゅうり とうもろこし ねぎ だいこん エリンギ チンゲンサイ	555 kcal 25.1 g 2.6 g	6月2日～14日 読書週間 「読書週間」が始まります。期間中は、本のメニューをイメージした給食を作ります。この機会に、いろいろな本を読んでみてくださいね! 
3火	わかめとしらすのごはん ちくわ天ぷら からしあえ たまねぎのみそ汁 	○	牛乳 炊き込みわかめ しらす干し 白焼き竹輪 生揚げ みそ	精白米 押麦 薄力粉 あぶら 白すりごま	にんじん こまつな りょくとうもやし キャベツ だいこん たまねぎ	613 kcal 30.2 g 4.0 g	
4水	ターメリックライス 豆入りキーマカレー シャキシャキポテトサラダ 「歯と口の健康週間」 	○	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	精白米 小麦粉 あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり	609 kcal 22.0 g 1.8 g	
5木	ご飯 ししゃものパリパリ揚げ くきわかめのきんぴら 野菜のみそ汁	○	牛乳 ししゃも 豚肉 くきわかめ 生揚げ みそ	精白米 春巻きの皮 薄力粉 あぶら 糸こんにゃく さとう	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こまつな	542 kcal 21.3 g 2.3 g	6月4日～10日 歯と口の健康週間 歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。給食でも、ししゃもや豆、乾物など噛み応えのある食品や調理方法を取り入れます。ぜひかむことを意識して食事をしましょう。 
6金	あんかけ中華麺 切り干し大根の胡麻ドレサラダ あじさいゼリー	○	牛乳 豚肉 うすら卵 粉寒天 乳酸菌飲料	中華めん あぶら でんぶん さとう ねりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りょくとうもやし キャベツ にら 切干しだいこん きゅうり ぶどうジュース	573 kcal 19.9 g 1.8 g	
9月	ご飯 キムチ豆腐 ナムル 豆かりんとう	○	牛乳 豚肉 みそ 木綿豆腐 豆乳 大豆 ひよこめ	精白米 ごま油 さとう でんぶん あぶら 黒いりごま	にんじん えのきたけ はくさい はくさいキムチ ねぎ にら りょくとうもやし きゅうり こまつな	632 kcal 25.3 g 1.8 g	
10火	チキンピラフ スペイン風オムレツ 夏野菜のポトフ 	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵 ウインナー	精白米 あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース スズキニ キャベツ トマト かぼちゃ	586 kcal 24.8 g 2.6 g	
11水	ご飯 いわしのかばやき もやしの梅肉和え すまし汁 入梅献立	○	牛乳 イワシ かつお糸削り 油揚げ 絹ごし豆腐	精白米 でんぶん あぶら さとう	しょうが りょくとうもやし にんじん きゅうり ねり梅 えのきたけ ねぎ	564 kcal 22.7 g 1.9 g	6月11日 ～入梅～ 6月11日は「入梅」です。入梅とは、暦の上での梅雨入りの日のことです。この時期に獲れるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、脂が乗っており、一年の中で一番おいしいと言われています。給食では、いわしのかばやきを提供します。
12木	黒砂糖パン トマトシチュー 野菜のピクルス くだもの(メロン) 	○	牛乳 豚肉 大豆	黒砂糖パン あぶら じゃがいも 薄力粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり だいこん 赤ピーマン 黄ピーマン メロン	566 kcal 22.9 g 2.5 g	
13金	ご飯 さばのみりん焼き 野菜ののりごまあえ じゃがいものみそ汁 	○	牛乳 さば のり 生揚げ みそ	精白米 さとう 白いりごま さとう じゃがいも	りょくとうもやし キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな	555 kcal 25.2 g 2.2 g	
17火	ご飯 チキン南蛮 はりはり漬け 八杯汁 ～日本全国味めぐり～ 「宮崎県」	○	牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐	精白米 でんぶん 米粉 あぶら さとう 白いりごま 糸こんにゃく	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ 切干しだいこん にんじん きゅうり だいこん ごぼう 干ししいたけ	604 kcal 26.8 g 2.2 g	
18水	ミートソーススパゲッティ コールスロー 抹茶ケーキ	シヨア	はっこう乳 豚肉 大豆 豆乳	スパゲッティ あぶら 米粉 さとう こむぎこ 甘納豆	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり レモン	560 kcal 19.2 g 1.9 g	
19木	ごはん・ひじき甘辛ふりかけ 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 「FC町田ゼルビア応援献立」 	○	牛乳 干ひじき 花かつお 鶏肉 じゃこ 焼き竹輪 豚肉 ベーコン ウインナー 生揚げ 豆乳	精白米 あぶら さとう はちみつ 緑豆はるさめ ごま油 白いりごま オリーブ油 じゃがいも 米粉	ゆかり にんにく たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン もやし こまつな にんじん ぶなしめじ キャベツ	591 kcal 28.0 g 2.6 g	日本全国 味めぐり 6月17日 「宮崎県」 「チキン南蛮」 は今では全国に広まり、レストランやお弁当などでも人気のある料理です。揚げた鶏肉を甘揚につけてから、特製のタルタルソースをかけたものです。「八杯汁」はお祝いや法事のときに食べられている料理です。八杯汁の特徴は、細切りにした豆腐が入っていることです。
20金	チキンライス フレンチサラダ コーンクリームスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	精白米 あぶら オリーブ油 薄力粉 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく ぶなしめじ とうもろこし キャベツ レタス きゅうり	606 kcal 23.6 g 2.5 g	
23月	ご飯 ホキと高野豆腐の揚げ煮 野菜のおひたし たまねぎと油揚げのみそ汁	○	牛乳 ホキ 凍り豆腐 油揚げ みそ わかめ	精白米 でんぶん あぶら さとう 白いりごま じゃがいも	しょうが ねぎ キャベツ りょくとうもやし にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ	585 kcal 22.9 g 2.5 g	
24火	はちみつレモントースト チキンピーズ みそドレッシングサラダ	○	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ 生クリーム みそ	食パン 有塩バター はちみつ じゃがいも あぶら さとう	レモン たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ りょくとうもやし きゅうり	556 kcal 24.2 g 2.2 g	
25水	ご飯 黒酢の酢豚 はるさめスープ 果物(パレンシアオレンジ)	○	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	精白米 でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま油 緑豆はるさめ	しょうが 青ピーマン たまねぎ にんじん だけのこ にんにく りょくとうもやし ねぎ パレンシアオレンジ	577 kcal 20.0 g 2.3 g	
26木	スパイシーピラフ キャベツサラダ レタスとトマトと卵のスープ	○	牛乳 豚肉 ウインナー 鶏肉 鶏卵	精白米 あぶら さとう でんぶん	にんにく たまねぎ とうもろこし 赤ピーマン 青ピーマン だいこん キャベツ にんじん レモン トマト クリームコーン缶 レタス	568 kcal 21.1 g 2.6 g	6月30日 夏越しの祓 夏越しの祓は、半年分の厄を払い、あと半年を無病息災で過ごせるように願う祭事です。夏野菜をつかった給食を作ります。
27金	なめし じゃがいものそぼろ煮 くきわかめのサラダ 果物(冷凍みかん)	○	牛乳 鶏肉 生揚げ くきわかめ	精白米 押麦 あぶら 糸こんにゃく じゃがいも さとう でんぶん 白いりごま	しょうが たまねぎ にんじん 干ししいたけ さやいんげん だいこん こまつな 梅肉 みかん	594 kcal 25.6 g 1.9 g	
30月	雑穀米入りごはん 夏野菜の夏越し炒め すまし汁 果物(すいか) 「夏越しの祓献立」	○	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	精白米 七穀米 あぶら さとう ごま油 白いりごま	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし だけのこ にがり 赤ピーマン にんじん こまつな 小玉すいか	568 kcal 24.0 g 1.9 g	