



# 2026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	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質食塩相当量	一口メモ
1月	あんかけ中華麺 切り干し大根の胡麻ドレサダ あじさいゼリー	○	牛乳 豚肉 うすら卵 いか パールアガー 乳酸菌飲料 寒天	中華めん あぶら でんぷん さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら 切干大根 きゅうり ぶどうジュース	576 kcal 20.8 g 1.8 g	6月1日～12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！ 
2火	わかめとしらすのごはん 笹かまの天ぷら からしあえ 豚汁	○	牛乳 わかめ しらす 笹かまぼこ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ おぼけのてんぷら	精白米 押麦 小麦粉 あぶら ごま こんにゃく	にんじん こまつな もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	571 kcal 23.4 g 2.5 g	
3水	ターメリックライス 入りキーマカレーライス シャキシャキポテトサラダ くだもの(メロン)	○	はっとう乳 豚肉 鶏肉 大豆 みどりいろのたね	精白米 あぶら 小麦粉 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 メロン	553 kcal 20.0 g 1.9 g	
4木	ご飯 ししゃものパリパリ揚げ くきわかめのきんぴら さつまい	○	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 くきわかめ 油揚げ みそ かみかみ献立	精白米 春巻きの皮 小麦粉 あぶら こんにゃく さとう さつまいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	577 kcal 23.7 g 2.1 g	6月4日～10日 歯と口の健康週間 歯と口の健康 週間にちなみ、 4日は、し しゃもやくき わかめなどを 取り入れた 「かみかみ献 立」です。よ く噛むことは、 体にとても良 いことばか りです。普段 の食事から、 かむことを意 識しましょう。 日本全国 味めぐり
5金	ピーマンのチンジャオロース丼 華風サラダ チンゲン菜とコーンのスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 グリーンマンのピーマン	精白米 押麦 あぶら さとう でんぷん 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 ねぎ しめじ とうもろこし チンゲンサイ	543 kcal 22.0 g 2.4 g	
8月	ご飯 あじのみりん焼き 大豆とひじきの煮物 たまねぎのみそ汁	○	牛乳 大あじ 大豆 油揚げ ひじき 生揚げ みそ やきざかなののろい	精白米 さとう ごま あぶら	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ こまつな ねぎ	547 kcal 27.9 g 2.3 g	
9火	ガーリックトースト こまったさんのシチュー ビーンズサラダ くだもの(はるか)	○	牛乳 鶏肉 大豆 青大豆 こまったさんのシチュー	コッパン バター あぶら さとう じゃがいも	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマト オクラ ズッキーニ キャベツ にんじん はるか	542 kcal 21.7 g 2.2 g	
10水	やきにくん丼 ナムル 中華風たまごスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 はしれ! やきにくん	精白米 押麦 あぶら さとう でんぷん ごま	にんにく たまねぎ にら もやし にんじん ほうれんそう エリンギ チンゲンサイ ねぎ	550 kcal 21.7 g 2.5 g	
11木	ご飯 いわしのかばやき もやしの梅肉和え すまし汁	○	牛乳 いわし 油揚げ 豆腐	精白米 でんぷん あぶら さとう	しょうが もやし にんじん きゅうり ねり梅 えのきたけ ねぎ	574 kcal 22.9 g 1.8 g	6月16日 ～埼玉～ かてめし
12金	枝豆とコーンのピラフ バジルドレッシングサラダ トマトシチュー	○	牛乳 ベーコン 豚肉 トマトさん	精白米 押麦 あぶら さとう じゃがいも 小麦粉	にんにく たまねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ にんじん ブロッコリー れんこん バジル トマト パセリ	585 kcal 19.9 g 2.4 g	様々な食材が 入った炊き込み ごはんです。 みそポテト
16火	かてめし みそポテト おかか和え けんちん汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ かつお糸削り 豆腐 ～日本全国味めぐり～「埼玉」	精白米 あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう キャベツ もやし ごぼう こまつな	569 kcal 22.2 g 2.4 g	揚げたじゃがい もに甘辛いみそ だれをからめた 料理です。
17水	大根とツナのスパゲティ コールスロー 抹茶ケーキ	○	牛乳 まぐろ缶 豆乳	スパゲッティ さとう でんぷん あぶら 小麦粉	だいこん にんじん キャベツ きゅうり レモン	621 kcal 21.4 g 2.1 g	世界の 味めぐり
18木	ご飯 黒酢の酢豚 ビーフン炒め 果物(パレンシアオレンジ)	○	牛乳 豚肉	精白米 でんぷん じゃがいも あぶら さとう ビーフン	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 パレンシアオレンジ	596 kcal 20.4 g 1.7 g	6月からFIFA ワールドカップ が開催されます。 今月は日本の対 戦相手国である 「チュニジア」 と「スウェーデ ン」の料理をイ メージした献立 を提供します。 6月19日 ～チュニジア～
19金	スパイシーピラフ タジン(オムレツ) シヨルバ(トマト風味のスープ)	○	牛乳 鶏肉 鶏卵 ～世界の味めぐり～「チュニジア」	精白米 あぶら じゃがいも さとう	にんじん とうもろこし 赤ピーマン マッシュルーム にんにく たまねぎ 赤パプリカ パセリ トマト缶 パセリ スズッキーニ	573 kcal 26.2 g 1.8 g	タジン 貝だくさんのオ ムレツです。 シヨルバ
22月	ご飯 家常豆腐 じゃこともやしの中華和え くだもの(河内晩柑)	○	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ ちりめんじゃこ	精白米 あぶら さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが にんじん だけのこ エリンギ キャベツ ねぎ もやし きゅうり 河内晩柑	585 kcal 27.4 g 2.2 g	6月25日 ～スウェーデン～
23火	五目高菜チャーハン 大豆と小魚の甘からめ みそワタンスープ	○	牛乳 豚肉 大豆 煮干し みそ	精白米 押麦 あぶら ごま さとう ワタンの皮	しょうが ねぎ しいたけ たかな漬 にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ にら	557 kcal 22.9 g 2.2 g	トマト風味の スープです。
24水	なめし じゃがいものそぼろ煮 ごぼうのごまあえ 果物(パレンシアオレンジ)	○	牛乳 鶏肉 生揚げ	精白米 あぶら こんにゃく じゃがいも さとう でんぷん ごま	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう きゅうり キャベツ パレンシアオレンジ	566 kcal 25.5 g 1.7 g	6月25日 ～スウェーデン～
25木	ミルクパン ヤンソンの誘惑 ひよこ豆のスープ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ チーズ ウィナー ひよこめめ ～世界の味めぐり～「スウェーデン」	ミルクパン じゃがいも あぶら 米粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ こまつな	559 kcal 23.2 g 2.4 g	ヤンソンの誘 惑 じゃがいもの グラタンのよ うな料理です。
26金	ご飯 赤魚のチリソース こんにゃくサラダ 春雨スープ	○	牛乳 あかうお わかめ	精白米 でんぷん 小麦粉 あぶら さとう こんにゃく ごま はるさめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサ イ たまねぎ しいたけ	562 kcal 22.1 g 2.1 g	6月30日 「夏越しの祓」
29月	ご飯 いかのさらさ揚げ ゆで野菜わさび風味 豆腐とじゃがいものみそ汁	○	牛乳 いか のり 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん とうもろこし こまつな たまねぎ ほうれんそう	562 kcal 25.1 g 2.0 g	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。
30火	夏越し炒め丼 すまし汁 果物(すいか)	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 「夏越しの祓献	精白米 七穀米 あぶら さとう でんぷん 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 にがうり 赤ピーマン にんじん こまつな すいか	563 kcal 23.9 g 1.9 g	

※献立内容は、都合により変更になる可能性があります。