



2024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
3月	えびピラフ きな粉ビーンズ 町田産野菜のスープ	○	牛乳 むきえび いり大豆(黄大豆) きな粉(大豆) パーコン	有塩バター 精白米 ひまわり油 上白糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな セロリ キャベツ トマト	574 kcal 22.8 g 2.5 g	～地産地消～ 6月は、三輪 小学校の近くの 荻野さんの畑や 町田市内でとれ たキャベツとト マト、だいこん、 じゃがいも、 ピーマン、にん じん、にんにく、 きゅうりを給食 に使用する予定 です。
4火	ご飯 ししゃものパリパリ揚げ 大豆とひじきの煮物 とりごぼろ汁	○	牛乳 ししゃも 大豆 油揚げ 芽ひじき 鶏もも肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 「歯と口の健康週間」	精白米 春巻きの皮 薄力粉 大豆白絞油 ひまわり油 三温糖 板こんにゃく こま油	にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ	585 kcal 24.9 g 2.3 g	町田市内では、 多くの農作物が 作られており、 季節ごとに様々な 旬の野菜を味 わうことができます。 地元でとれた 新鮮でおいしい 野菜が給食に出 るのを楽しみにし ていてください!
5水	黒砂糖パン トマトシチュー 野菜のピクルス 果物(パレンシアオレンジ)	○	牛乳 豚肩(脂身付) 大豆 牛乳 粉チーズ	黒砂糖パン ひまわり油 じゃがいも 有塩バター 米粉 三温糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース きゅうり だいこん 赤ピーマン 黄ピーマン とうがらし(乾) パレンシアオレンジ	574 kcal 24.5 g 2.5 g	町田市内では、 多くの農作物が 作られており、 季節ごとに様々な 旬の野菜を味 わうことができます。 地元でとれた 新鮮でおいしい 野菜が給食に出 るのを楽しみにし ていてください!
6木	ターメリックライス キーマカレー わかめサラダ あじさいゼリー	○	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ビザ用チーズ わかめ 粉寒天 乳酸菌飲料	精白米 米粉 有塩バター ひまわり油 上白糖 マヨネーズ(ノンエッグ)	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり レモン ぶどうジュース	620 kcal 22.6 g 2.1 g	町田市内では、 多くの農作物が 作られており、 季節ごとに様々な 旬の野菜を味 わうことができます。 地元でとれた 新鮮でおいしい 野菜が給食に出 るのを楽しみにし ていてください!
7金	ご飯 キムチ豆腐 ナムル くだもの(河内晩柑)	○	牛乳 豚ばら 豚肩(脂身付) こんぶ 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐 豆乳 とうもろこし	精白米 こま油 上白糖 黒すりごま 白すりごま	にんじん えのきだけ はくさい パプリカ(粉) はくさい(キムチ) ねぎ たら りょくとうもやし きゅうり こまつな 河内晩柑	577 kcal 24.4 g 1.9 g	町田市内では、 多くの農作物が 作られており、 季節ごとに様々な 旬の野菜を味 わうことができます。 地元でとれた 新鮮でおいしい 野菜が給食に出 るのを楽しみにし ていてください!
10月	麦ご飯 いわしのかばやき もやしとコーンの煮浸し すまし汁	○	牛乳 いわし わかめ しらす 花かつお 油揚げ 木綿豆腐 ～6月10日～ 「入梅」	精白米 押麦 でんぷん 大豆白絞油 三温糖 こま油 ひまわり油 白いりごま	しょうが りょくとうもやし にんじん とうもろこし えのきだけ だいこん こまつな	600 kcal 25.9 g 2.0 g	町田市内では、 多くの農作物が 作られており、 季節ごとに様々な 旬の野菜を味 わうことができます。 地元でとれた 新鮮でおいしい 野菜が給食に出 るのを楽しみにし ていてください!
11火	麦ご飯 じゃがいものそぼろ煮 くきわかめのサラダ 果物(パレンシアオレンジ)	○	牛乳 鶏胸肉 生揚げ くきわかめ 花かつお	精白米 押麦 ひまわり油 糸こんにゃく じゃがいも 三温糖 でんぷん ひまわり油 上白糖 白いりごま	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん こまつな 梅肉 パレンシアオレンジ	570 kcal 25.3 g 1.7 g	町田市内では、 多くの農作物が 作られており、 季節ごとに様々な 旬の野菜を味 わうことができます。 地元でとれた 新鮮でおいしい 野菜が給食に出 るのを楽しみにし ていてください!
12水	はちみつレモントースト チキンビーンズ みそドレッシングサラダ くだもの(河内晩柑)	○	牛乳 鶏もも肉 こんぶ 大豆 ビザ用チーズ 牛乳 生クリーム 米みそ(淡色辛みそ)	食パン 有塩バター はちみつ じゃがいも ひまわり油 上白糖	レモン セロリ たまねぎ にんじん えのきだけ パプリカ グリンピース キャベツ きゅうり 河内晩柑	574 kcal 24.6 g 2.2 g	町田市内では、 多くの農作物が 作られており、 季節ごとに様々な 旬の野菜を味 わうことができます。 地元でとれた 新鮮でおいしい 野菜が給食に出 るのを楽しみにし ていてください!
13木	ご飯 チキン南蛮 はりはり漬け 八杯汁	○	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 木綿豆腐 ～日本全国味めぐり～ 「宮崎県」	精白米 でんぷん 米粉 米白絞油 上白糖 ひまわり油 マヨネーズ(ノンエッグ) 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 切干しいたけ にんじん きゅうり だいこん ごぼう 干しいたけ	657 kcal 25.8 g 2.3 g	町田市内では、 多くの農作物が 作られており、 季節ごとに様々な 旬の野菜を味 わうことができます。 地元でとれた 新鮮でおいしい 野菜が給食に出 るのを楽しみにし ていてください!
14金	ご飯 さばの塩焼き 野菜ののりごまあえ じゃがいものみそ汁	○	牛乳 さば 刻みのり 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	精白米 上白糖 白いりごま 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	570 kcal 27.3 g 2.4 g	町田市内では、 多くの農作物が 作られており、 季節ごとに様々な 旬の野菜を味 わうことができます。 地元でとれた 新鮮でおいしい 野菜が給食に出 るのを楽しみにし ていてください!
17月	ご飯 カレー麻婆豆腐 かぶの華風あえ 果物(パレンシアオレンジ)	○	牛乳 豚ひき肉 こんぶ 大豆ミート 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐	精白米 ひまわり油 三温糖 じゃがいも でんぷん こま油 白いりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ だけのこら ねぎ かぶ だいこん きゅうり とうがらし(乾) パレンシアオレンジ	575 kcal 25.5 g 2.3 g	町田市内では、 多くの農作物が 作られており、 季節ごとに様々な 旬の野菜を味 わうことができます。 地元でとれた 新鮮でおいしい 野菜が給食に出 るのを楽しみにし ていてください!
18火	ご飯 めかぶとごまのふりかけ ほっけのみりん焼き 野菜の甘酢あえ けんちん汁	○	牛乳 乾燥めかぶ ちりめんじゃこ かつお糸削り ほっけ 米みそ(淡色辛みそ) こんぶ 油揚げ 木綿豆腐	精白米 白いりごま 三温糖 こま油 ひまわり油 板こんにゃく	キャベツ りょくとうもやし にんじん きゅうり とうもろこし だいこん 生しいたけ こまつな	574 kcal 29.2 g 2.3 g	町田市内では、 多くの農作物が 作られており、 季節ごとに様々な 旬の野菜を味 わうことができます。 地元でとれた 新鮮でおいしい 野菜が給食に出 るのを楽しみにし ていてください!
19水	スパイシーピラフ ひじきと枝豆のサラダ レタスとトマトと卵のスープ	○	牛乳 豚ひき肉 ウインナー 干ひじき 鶏もも肉 鶏卵	精白米 有塩バター ひまわり 油 上白糖 でんぷん	パプリカ(粉) にんにく たまねぎ とうもろこし 赤ピーマン トマト 青ピーマン にんじん きゅうり キャベツ えだまめ レモン クリームコーン缶 レタス	585 kcal 22.1 g 2.7 g	町田市内では、 多くの農作物が 作られており、 季節ごとに様々な 旬の野菜を味 わうことができます。 地元でとれた 新鮮でおいしい 野菜が給食に出 るのを楽しみにし ていてください!
20木	キャロットライス チキンクリームソース フレッシュサラダ 果物(すいか)	○	牛乳 パーコン 鶏胸肉 生クリーム	有塩バター 精白米 押麦 ひまわり油 薄力粉 オリーブ油(ピュア) 上白糖	にんじん にんにく たまねぎ ぶなしめじ グリンピース キャベツ レタス きゅうり 小玉すいか	585 kcal 19.6 g 1.8 g	町田市内では、 多くの農作物が 作られており、 季節ごとに様々な 旬の野菜を味 わうことができます。 地元でとれた 新鮮でおいしい 野菜が給食に出 るのを楽しみにし ていてください!
21金	麦ご飯 11ひきのねこのコロッケ からしあえ なめこのみそ汁	○	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 油揚げ 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) わかめ	精白米 押麦 じゃがいも ひまわり油 三温糖 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾燥) 大豆白絞油 白すりごま	たまねぎ にんじん こまつな りょくとうもやし キャベツ だいこん なめこ ねぎ	668 kcal 25.4 g 2.4 g	町田市内では、 多くの農作物が 作られており、 季節ごとに様々な 旬の野菜を味 わうことができます。 地元でとれた 新鮮でおいしい 野菜が給食に出 るのを楽しみにし ていてください!
24月	チーズパン 夏野菜のポトフ ツナとわかめのサラダ 果物(さくらんぼ)	○	牛乳 鶏もも肉 ウインナー まぐろ(油漬ルーライト) わかめ	チーズパン ひまわり油 じゃがいも 三温糖 白いりごま	たまねぎ にんじん セロリ スズキニ キャベツ トマト だいこん ホールコーン さくらんぼ	575 kcal 25.0 g 2.8 g	町田市内では、 多くの農作物が 作られており、 季節ごとに様々な 旬の野菜を味 わうことができます。 地元でとれた 新鮮でおいしい 野菜が給食に出 るのを楽しみにし ていてください!
25火	ご飯 黒酢の酢豚 はるさめスープ くだもの(メロン)	○	牛乳 豚肩ロース(赤肉) 鶏胸肉 わかめ	精白米 でんぷん 大豆白絞油 じゃがいも ひまわり油 上白糖 こま油 緑豆はるさめ	しょうが 青ピーマン たまねぎ にんじん だけのこら にんにく りょくとうもやし ねぎ メロン	602 kcal 20.5 g 2.3 g	町田市内では、 多くの農作物が 作られており、 季節ごとに様々な 旬の野菜を味 わうことができます。 地元でとれた 新鮮でおいしい 野菜が給食に出 るのを楽しみにし ていてください!
26水	スパゲッティベアスカトーレ 海藻サラダ ぐりとぐらのカステラ	○	牛乳 パーコン むきえび あさりむきみ ビザ用チーズ 乾燥海藻ミックス 鶏胸肉 牛乳	スパゲッティ オリーブ油(エキストラバージン) オリーブ油(ピュア) 有塩バター ひまわり油 こま油 上白糖 白いりごま 三温糖 薄力粉	にんにく しょうが とうがらし セロリ にんじん たまねぎ えのきだけ トマト缶 バセリ だいこん きゅうり こまつな	625 kcal 23.0 g 1.8 g	町田市内では、 多くの農作物が 作られており、 季節ごとに様々な 旬の野菜を味 わうことができます。 地元でとれた 新鮮でおいしい 野菜が給食に出 るのを楽しみにし ていてください!
27木	ご飯 ホキと高野豆腐の揚げ煮 たまねぎと油揚げのみそ汁 果物(パレンシアオレンジ)	○	牛乳 ホキ角切り 凍り豆腐 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) わかめ	精白米 でんぷん 大豆白絞油 三温糖 白いりごま じゃがいも	しょうが ねぎ えのきだけ にんじん たまねぎ こまつな パレンシアオレンジ	588 kcal 22.7 g 2.3 g	町田市内では、 多くの農作物が 作られており、 季節ごとに様々な 旬の野菜を味 わうことができます。 地元でとれた 新鮮でおいしい 野菜が給食に出 るのを楽しみにし ていてください!
28金	ピーマンマンのチンジャオロース料 華風サラダ 中華風たまごスープ	○	牛乳 豚もも 鶏もも肉 鶏卵	精白米 ひまわり油 三温糖 でんぷん こま油 上白糖 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 りょくとうもやし 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	573 kcal 25.5 g 2.6 g	町田市内では、 多くの農作物が 作られており、 季節ごとに様々な 旬の野菜を味 わうことができます。 地元でとれた 新鮮でおいしい 野菜が給食に出 るのを楽しみにし ていてください!

※学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。
※記載されている栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。