



6月 こんだてひょう



2026年 6月

町田市小山田小学校

日	牛乳	こんだて	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	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月		ふりかえきゅうぎょう日				
2月	○	やきとり丼 即席漬け 町田産ゆずはちみつゼリー	牛乳 とりにく 刻みのり 塩昆布	米 あぶら さとう かたくりこ	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ 切干しいちこん ゆずゼリー	569 kcal 24.1 g 16.5 g 1.7 g
3月	○	ガバオライス レモンサラダ 冷凍パイナップル	牛乳 とりにく 大豆	米 あぶら さとう 春雨	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ パプリカ ビーマン パプリカ キャベツ もやし きゅうり にんじん レモン果汁 赤たまねぎ 冷凍パイナップル	522 kcal 24.3 g 11.5 g 1.8 g
4月	○	カミカミきんぴらごはん バリバリサラダ こんさいの豆乳みそしる オレンジ(金美果)	牛乳 とりにく チーズ 豆腐 みそ 豆乳	米 あぶら さとう こまあぶら こんにゃく	ごぼう しいたけ にんじん きぬさや キャベツ もやし きゅうり コーン れんこん しめじ だいこん こまつな オレシシ	505 kcal 20.7 g 12.8 g 2.6 g
5月	○	スパゲティミートソース 青大豆とわかめのマリネ 米粉のココアケーキ	シヨア(ブルーベリー) ぶたにく 大豆ミート パルメザンチーズ わかめ 青大豆 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう パン粉 米粉	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 きゅうり キャベツ	679 kcal 24.4 g 20.8 g 1.9 g
8月	○	ホイコーロー丼 くきわかめのちゅうかさサラダ メロン	牛乳 ぶたにく みそ くきわかめ	米 おおむぎ あぶら こまあぶら さとう かたくりこ	しょうが しいたけ たまねぎ キャベツ 青ピーマン 赤パプリカ ねぎ もやし にんじん きゅうり メロン	507 kcal 22.7 g 12.7 g 2.0 g
9月	○	ごはん サケのちゃんちゃん焼き ラーザラ (ゴマドレッシング) すましじる	牛乳 さけ みそ 豆腐 わかめ	米 あぶら さとう バター 蒸し中華麺 こまあぶら 白すりこま	キャベツ もやし たまねぎ コーン にんじん きゅうり にんにく かぶ 糸みつば	515 kcal 25.3 g 15.1 g 2.6 g
10月	○	◇サッカーW杯 開催国 北米給食◇ メキシカンライス チキングリル バーベキューソース キャベツスープ	牛乳 ウインナー とりにく	米 あぶら 有塩バター さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン りんご レモン果汁 キャベツ だいこん えのきたけ	536 kcal 22.1 g 21.8 g 2.7 g
11月	○	～給食委員会考案:小山田給食～ ぶたキムチどん 梅ナムル 小山田給食「かわせみゼリー」	牛乳 ぶたにく みそ 寒天	米 あぶら こまあぶら かたくりこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ にはくさいキムチ キャベツ きくらげ だいこん きゅうり こまつ な	536 kcal 21.3 g 12.7 g 1.9 g
12月	○	◇W杯対戦国 オランダ給食◇ ガーリックライス アブラカレイのマッシュポテト焼き バジルドレッシングサラダ エルテンスープ(豆と野菜のスープ)	牛乳 あぶらかいたい ベーコン	米 バター あぶら 乾燥マッシュポテト さとう じゃがいも	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリー グリーンピース	524 kcal 23.0 g 14.9 g 1.7 g
15月	○	こぎつねごはん やしししゃも 野菜の甘酢和え とうがんとみそ汁	牛乳 とりにく あぶら揚げ ししゃも わかめ みそ みそ	米 あぶら さとう	ごぼう にんじん かんぴょう きぬさや もやし キャベツ たまねぎ とうがん しめじ こまつな	498 kcal 23.4 g 15.7 g 2.4 g
16月	○	ソフトフランスパン チキンピーンズ ツナサラダ さくらんぼ	牛乳 とりにく 大豆 ひよこまめ ツナ	ソフトフランスパン あぶら バター 小麦粉 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト缶 さやいんげん キャベツ きゅうり コーン さくらんぼ	519 kcal 22.5 g 20.1 g 2.2 g
17月	○	ごはん さわらのさいきょうやき キャベツのおかか和え 田舎汁	牛乳 さわら みそ かつおぶし ぶたにく	米 あぶら さとう	キャベツ もやし にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな	503 kcal 25.7 g 15.4 g 2.3 g
18月	○	キムたくごはん 中華春巻 はくさいスープ パレンシアオレシシ	牛乳 とりにく ぶたにく はるさめ	米 あぶら さとう こまあぶら かたくりこ 春巻きの皮 こむぎこ	しょうが にんじん たくあん はくさいキムチ たけのこ キャベツ しいたけ たまねぎ えのきたけ はくさい チンゲンサイ オレシシ	667 kcal 25.3 g 22.1 g 2.5 g
19月	○	◇W杯対戦国 チュニジア給食◇ チーズパン タジン(スパニッシュオムレツ) クスクスのサラダ 白身魚のショルバ(スープ)	牛乳 たまご 牛乳 ハム えんどうまめ ひよこまめ たら	チーズパン さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ トマト缶 ビーマン きゅうり にんじん 切干しいちこん もやし にんにく たまねぎ キャベツ	546 kcal 26.4 g 21.8 g 2.9 g
22月		6月19日は 食育の日! 家でも食事の手伝いをしたいこう!				
23月	○	ジュシー もずくのみそしる 2色サーターアンダギー	牛乳 ぶたにく 昆布 あぶら揚げ もずく 豆腐 みそ 牛乳	米 あぶら 小麦粉 さとう 黒砂糖 バター 紫いもパウダー	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	602 kcal 20.6 g 20.6 g 2.1 g
24月	○	鮭と枝豆のご飯 夏の野菜チップス モロヘイヤとなめこのみそ汁 美生柑	牛乳 さけ あおのり 豆腐 みそ	米 あぶら じゃがいも	えだまめ(冷凍) 西洋かぼちゃ さやいんげん スズキニ たまねぎ なめこ モロヘイヤ オレシシ	510 kcal 22.0 g 16.2 g 1.9 g
25月	○	◇W杯対戦国 スウェーデン給食◇ 黒砂糖パン ヤンソンさんの誘惑(ポテトグラタン) キャベツとレンズ豆のスープ	牛乳 アンチョビ クリーム パルメザンチーズ ベーコン レンズ豆	黒さとうパン じゃがいも 有塩バター 小麦粉 パン粉	にんじん 玉葱 マッシュルーム セロリ キャベツ パセリ	596 kcal 22.6 g 22.7 g 2.9 g
26月	○	カレーライス 野菜の福神漬け すいか	牛乳 とりにく	米 あぶら じゃがいも 有塩バター 小麦粉	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん なす スズキニ りんご トマト きゅうり キャベツ ぶくじんづけ 小玉すいか	600 kcal 17.8 g 17.7 g 2.2 g
29月	○	ごはん アジフライ こまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ みそ	米 あぶら 小麦粉 パン粉 さとう 白すりこま じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ しめじ	591 kcal 28.2 g 17.7 g 2.7 g
30月	○	五日冷やしうどん いか天 冷凍みかん	牛乳 わかめ あぶら揚げ 焼き豚(チャーシュー) いか	うどん さとう 小麦粉 かたくりこ あぶら	きゅうり もやし にんじん しいたけ 冷凍みかん	503 kcal 25.4 g 17.9 g 2.7 g

*学校行事や食材の都合で献立内容が変更になる可能性があります。

♪太字の食材は、地場農作物を使用する予定です。

*食物アレルギーについて、6月はメロン、すいか、さくらんぼなどが給食に出ます。

給食で初めて食べる食材がないように、ご協力をお願いいたします。

