



6月 こんだてひょう

2025年5月30日
町田市立図師小学校

図師小学校

日	主食	牛乳	おかず	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人ばく質 脂質 食塩相当量
2月	ふりかえきゅうぎょうび						kcal g g
3火	 きなこ揚げパン	○	ジャキジャキポテトサラダ 鶏肉の塩麹スープ ミニトマト 	ぎゅうにゅう, きなこ とりにく, とうふ	コッパン, さとう, じゃがいも あぶら, ごまあぶら	にんじん, きゅうり, たまねぎ しょうが, ほししいたけ, だいこん ねぎ, こまつな, ミニトマト	546 kcal 20.4 g 21.7 g 2.6 g
4水	ごはん かみかみつくだに 〜かみかみこんだて〜	○	いかのしょうがやき きりぼしだいこんいりサラダ 豆腐仕立てのまろやかみそしる	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ 系けすり, 塩昆布, いか, こんぶ あぶらあげ, 白みそ, 調整豆腐	こめ, さとう, あぶら, じゃがいも	 しょうが, 切干しだいこん だいこん , きゅうり にんじん, えのきたけ	551 kcal 26.7 g 12.9 g 2.9 g
5木	麦ごはん 〜1年生そらまめのさやむぎ〜	○	ピリ辛マーボー豆腐 パンサンスー そら豆の塩ゆで 	ぎゅうにゅう, ぶたにく 赤みそ, とうふ	こめ, むぎ, あぶら, さとう かたくりこ, ごまあぶら	しょうが, にんにく, たけのこ ほししいたけ, にんじん, なら, ねぎ キャベツ, きゅうり, もやし, そらまめ	560 kcal 25.5 g 16.1 g 2.5 g
6金	スパゲティミートソース	ジョア	青大豆とひじきのサラダ スノーポテトボール	ジョア ブルーベリー, ぶたにく 大豆ミート, 干ひじき, あおだいず クリーム	スパゲッティ, オリーブオイル あぶら, さとう, パン粉 さつまいも, バター, 粉糖	にんにく, しょうが, セロリー たまねぎ, にんじん, マッシュルーム トマト缶, パセリ, きゅうり, キャベツ	591 kcal 21.9 g 14.6 g 1.8 g
9月	 なめし	○	あつあげのチーズでんがく キャベツの磯香和え けんちん汁	ぎゅうにゅう, なまあげ, 赤みそ チーズ, 刻みのり, とりにく, とうふ	こめ, さとう, あぶら, じゃがいも	ねぎ, しょうが, キャベツ ほうれんそう, にんじん, もやし ごぼう, だいこん	542 kcal 22.1 g 17.9 g 2.8 g
10火	じゃこチャーハン	○	パリパリサラダ 中華風コンスープ	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ とりにく, たまご	こめ, あぶら, さとう, ごまあぶら ワンドンの皮, かたくりこ	にんじん, ねぎ, ほししいたけ グリーンピース, キャベツ, きゅうり たまねぎ, しょうが, コーン, パセリ	548 kcal 20.0 g 18.8 g 2.6 g
11水	焼き鳥丼	○	五目スープ あじさいゼリー 	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく 粉寒天, 乳酸菌飲料	こめ, さとう, かたくりこ, あぶら ごまあぶら, さとう	しょうが, ねぎ, にんじん, たまねぎ キャベツ, もやし, こまつな ぶどうジュース, アセロラジュース	570 kcal 25.5 g 12.9 g 2.3 g
12木	 ゆかりごはん	○	さばのレモン塩麹焼き カリッ! うま! 豆っこごぼう だいこんのみそ汁	ぎゅうにゅう, さば, だいす とうふ, あぶらあげ, 白みそ, 赤みそ	こめ, さとう, かたくりこ, あぶら	レモン, ごぼう, にんじん たまねぎ, だいこん , ねぎ	632 kcal 29.4 g 21.7 g 2.9 g
13金	みそつけめん	○	ツナポテト餃子 バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう, ぶたにく 赤みそ, 白みそ なると, ツナ	あぶら, ごまあぶら, ごま すりごま, ちゅうかめん じゃがいも, ぎょうざの皮	にんにく, にんじん, もやし, キャベツ ねぎ, なら, しょうが, コーン たまねぎ, オレンジ	552 kcal 22.8 g 21.7 g 2.8 g
16月	 とりごぼう ピラフ	○	野菜オムレツ たっぷり野菜スープ	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご ベーコン, ワインナー, レンズまめ	こめ, あぶら, さとう 豆腐, バター, じゃがいも	ごぼう, ほししいたけ, にんじん さやいんげん, たまねぎ, ピーマン たまねぎ, だいこん , コーン キャベツ, パセリ	550 kcal 22.6 g 20.0 g 2.6 g
17火	ごはん ひじきの甘辛ふりかけ 〜町田ゼルビア応援こんだて〜	○	チキングリル ガーリックハニースソース こまつなともやしのナムル 生揚げの豆腐クリーム煮	ぎゅうにゅう, ひじき, かつおぶし ちりめんじゃこ, とりにく ちくわ, ぶたにく, なまあげ, 豆腐	こめ, あぶら, さとう, はちみつ ごま, ごまあぶら, さつまいも	しょうが, にんにく, たまねぎ 赤パプリカ, 黄パプリカ, もやし こまつな, にんじん ぶなしめじ, はくさい	614 kcal 27.7 g 21.4 g 2.3 g
18水	しおやきそば	○	秩父名物 味噌ポテト 小玉すいか 	ぎゅうにゅう, ぶたにく いか, 白みそ	ちゅうかめん, あぶら, ごまあぶら じゃがいも, 小麦粉, さとう	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, たけのこ, もやし, キャベツ 赤パプリカ, 黄パプリカ, なら 小玉すいか	562 kcal 21.7 g 18.2 g 2.8 g
19木	ごはん 〜食育の日〜	○	ししゃものカレー焼き 肉じゃが 糸寒天のごま酢和え	ぎゅうにゅう, ししゃも ぶたにく, 糸寒天, あぶらあげ	こめ, あぶら, つきこんにやく じゃがいも, さとう ごまあぶら, ごま	にんじん, たまねぎ, さやいんげん きゅうり, キャベツ	584 kcal 26.0 g 15.2 g 2.2 g
20金	やきサバと大葉の まぜごはん	○	きゅうりのピクルス 呉汁 バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう, さば, だいす ぶたにく, あぶらあげ とうふ, 赤みそ, 白みそ	こめ, ごまあぶら, ごま さとう, あぶら, じゃがいも	しそ葉, きゅうり, にんじん たまねぎ, ねぎ, オレンジ	556 kcal 22.3 g 21.7 g 2.4 g
23月	豚角煮丼 〜沖縄こんだて〜	○	ゴーヤスナック もずくのみそしる 冷凍パイン	ぎゅうにゅう, ぶたにく, もずく あぶらあげ, 白みそ, 赤みそ	こめ, さとう, 小麦粉 あぶら	しょうが, ねぎ, こまつな, にがうり たまねぎ, にんじん, パイン	610 kcal 25.0 g 20.7 g 2.2 g
24火	 キムたくごはん 〜まちベジこんだて〜	○	五目さんびら わかめスープ プラム 	ぎゅうにゅう, ぶたにく とうふ, わかめ	こめ, ごまあぶら, さとう あぶら, つきこんにやく	しょうが, にんじん, たくあん はくさい, キムチ, ごぼう ほししいたけ たまねぎ, ねぎ, プラム	538 kcal 18.7 g 15.3 g 2.6 g
25水	そばろと野沢菜のごはん	○	あじのパン粉焼き キャベツのお浸し ふわトロ卵スープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あじ かつおぶし, とうふ たまご, わかめ	こめ, あぶら, さとう マヨネーズ (卵不使用) パン粉, かたくりこ	にんじん, のざわな漬, こまつな キャベツ, たまねぎ, ねぎ	591 kcal 29.4 g 21.6 g 2.7 g
26木	ミルクパン	○	鶏肉とコーンの揚げ煮 フレンチサラダ さくらんぼ	ぎゅうにゅう, とりにく	ミルクパン, かたくりこ, こめ あぶら, じゃがいも, さとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, コーン にんじん, さやいんげん, キャベツ きゅうり, さくらんぼ	571 kcal 20.1 g 18.8 g 2.3 g
27金	 ガパオライス	○	白ナス入りトマトスープ メロン 	ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン	こめ, ごまあぶら, さとう, じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ ほししいたけ, バジル, 青ピーマン 赤ピーマン, セロリー, キャベツ にんじん, なす, トマト, メロン	550 kcal 22.3 g 16.4 g 2.5 g
30月	ごはん	○	鯖の西京焼き ごま和え きのこ汁	ぎゅうにゅう, さわら 西京みそ, とりにく, あぶらあげ	こめ, さとう, あぶら ごま, すりごま	にんじん, もやし, はくさい, だいこん えのきたけ, ぶなしめじ まいたけ, ねぎ, こまつな	549 kcal 26.9 g 18.5 g 2.0 g

※学校行事や食材料の都合により、献立の内容を変更することがあります。

※まち☆ベジを太字で表記しています。

※食物アレルギーについて、6月はプラムやさくらんぼが給食に出ます。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。

6月は虫歯予防月間です。みなさんは普段何回噛んで食事をしていますか? 硬いものをどのくらい食べることができますか? よく噛むと良いことがたくさん!
合言葉は「ヒミコの歯がいーぜ!」です。30回を目指してよ〜噛んで健康に過ごしましょう。