



こんだてひょう

2026年5月29日
町田市立函師小学校

家庭数

日	こんだてめい	のみもの	あか なかま 赤の仲間 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1火	振替休業日								
2火	NEW セサミトースト サーモンチャウダー 豆入りコールスローサラダ		さげフィレ ベーコン ひよこめめ(乾)	牛乳 生クリーム	食パン(小麦粉、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、イースト) グラニュー糖 上白糖 じゃがいも 米粉	黒ごま ソフトマーガリン バター	にんじん パセリ	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり ホルコーン冷凍	586 kcal 23.1 g 26.5 g 1.9 g
3水	サブティミートソース あびす 青大豆とひじきのサラダ スイーツノーボール	ジュア	豚ひき肉 粒状大豆タンパク 青大豆	ジュア ブルーベリー(脱脂粉乳、砂糖、ブルーベリー果汁) 干ひじき クリーム	パンネ 三温糖 パン粉 上白糖 さつまいも 粉糖	オリーブ油 ひまわり油 有塩バター	にんじん トマトフォン デュパセリ トマト缶	にんにく しょうが セロリ 玉葱 マッシュルーム水煮 きゅうり キャベツ	607 kcal 22.5 g 14.6 g 1.8 g
4木	★よく噛(かんで)食べようこんだて★ ごはん いかのしょうがゆき かみかみ切干サラダ 豚汁 あとひきみそ大豆		いか 豚も肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 米みそ あと引きみそ大豆 (大豆、砂糖、みそ)	牛乳	精白米 三温糖 じゃがいも	ごま油 ひまわり油	にんじん	しょうが 切干しいごん だいこん きゅうり ごぼう ねぎ	589 kcal 27.3 g 13.5 g 2.2 g
5金	★FC町田ゼルビア応援こんだて★ ごはん(ひじきの旨辛ゆりかけ) チキングリルガーリックハニース ごぼう 菜とまやしナムル 生揚げと豆腐クリームスープ		かつお糸削り 鶏もも肉 ちくわ 豚もも肉 生揚げ 調整豆乳	牛乳 干ひじき ちりめんじゃこ	精白米 三温糖 はちみつ さつまいも かたくりこ	ひまわり油 白ごま ごま油	赤パプリカ ごまつな にんじん	しょうが にんにく 玉葱 黄パプリカ もやし しめじ はくさい	610 kcal 26.9 g 20.7 g 2.1 g
8月	焼き豚チャーハン 中華風コンスープ ワンタンとじゃこのパリパリサラダ		焼き豚 鶏胸肉 たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 三温糖 ワンタンの皮 かたくりこ	ひまわり油 ごま油 米白絞油	にんじん パセリ	ねぎ 干し椎茸 グリーンピース 玉葱 キャベツ きゅうり しょうが うがリームコ とうもろこし冷凍	545 kcal 22.1 g 19.4 g 2.6 g
9火	★1年生どろ豆さやむき体験★ おまい 麦入りごはん ピリ辛マーボー丼 パンサンスー 1年生がむいたどろ豆の塩ゆで		豚ひき肉 赤みそ 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 おおむぎ(米粒 麦) 三温糖 かたくりこ	ひまわり油 ごま油	にんじん にら	しょうが にんにく だけの干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり もやし せらまめ	574 kcal 25.9 g 16.2 g 2.4 g
10水	や 焼き鳥丼 五目スープ あじさいゼリー		鶏もも肉 鶏むね肉 豚かた肉	牛乳 粉寒天 乳酸菌飲料(カル ピス)	精白米 三温糖 かたくりこ 上白糖	ひまわり油 ごま油	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ 玉葱 キャベツ もやし ぶどうジュース アセロラ10%果汁入り飲料	598 kcal 26.0 g 14.9 g 2.3 g
11木	ゆかりごはん さばのレモン塩こうじ焼き カリッ! うま! 豆っこごぼう		まさば 大豆(乾) 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	精白米 三温糖 かたくりこ	米白絞油	にんじん	レモン ごぼう 玉葱 だいこん ねぎ	651 kcal 29.1 g 23.6 g 2.8 g
12金	わかめごはん 棒きょうぎ もやしのナムル ワンタンスープ		豚ひき肉	牛乳 炊き込みわかめ	精白米 かたくりこ 緑豆はるさめ 餃子の皮 砂糖 餃子-ツクリの皮	ごま油 ひまわり油 白ごま	にら にんじん ごまつな	はくさい ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり だいこん しなちく	570 kcal 21.5 g 17.2 g 2.1 g
15月	菜めし 厚揚げのチーズ田楽 キャベツの磯香和え けんちん汁		生揚げ 赤みそ 鶏もも肉 木綿豆腐	牛乳 ピザチーズ 刻みのり	精白米 三温糖 じゃがいも	ひまわり油	ごまつな にんじん	ねぎ しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん	534 kcal 22.4 g 18.1 g 2.7 g
16火	ごはん ししゃものカレー焼き 肉じゃが 糸寒天のごま酢和え		豚もも肉 油揚げ	牛乳 ししゃも(生干し) 糸寒天	精白米 つきこんやく じゃがいも 三温糖	ひまわり油 ごま油 白ごま	にんじん さやいんげん	玉葱 きゅうり キャベツ	586 kcal 25.9 g 15.2 g 2.2 g
17水	とりごぼうピラフ 野菜オムレツ たっぷり野菜スープ	グロ トイ	鶏もも肉 たまご 豆乳 ベーコン ウインナー レンズまめ(乾)	飲むヨーグルト (アッドミルク: 脱脂 粉乳、全粉乳、砂 糖)	精白米 三温糖 じゃがいも	有塩バター ひまわり油	にんじん さやいんげん 青ピーマン	ごぼう 干し椎茸 たまねぎ 玉葱 だいこん キャベツ とうもろこし冷凍	542 kcal 20.9 g 13.0 g 2.6 g
18木	★埼玉県(ちちぶいわき)めぐりこんだて★ いわき名物「塩やきそば」 秩父名物「味噌ポテト」 くだもの(小玉すいか)		豚もも肉 いか 白みそ	牛乳	蒸し中華炒 じゃがいも 小麦粉 上白糖	ひまわり油 ごま油 米白絞油	にんじん 赤ピーマン にら	にんにく しょうが 玉葱 だけのこ もやし キャベツ 黄ピーマン 小玉すいか	563 kcal 21.7 g 18.2 g 2.8 g
19金	や 焼きそばと大葉のまぜごはん 真汁 きゅうりの酢漬け くだもの(オレンジ)		たいせいようさば 大豆(乾) 油揚げ 豚かた肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	精白米 三温糖 じゃがいも	ごま油 白いりごま ひまわり油	しそ葉 にんじん	きゅうり たまねぎ ねぎ オレンジ	574 kcal 23.1 g 23.1 g 2.5 g
22月	まちだ産キムチでキムたくごはん 五目きんぴら わかめスープ		豚ひき肉 豚かた肉 絹ごし豆腐	牛乳 冷凍生わかめ	精白米 三温糖 つきこんやく	ごま油 ひまわり油 白ごま	にんじん	しょうが たくあん はくさいキムチ漬 け)ごぼう干し椎茸 ねぎ	513 kcal 18.6 g 16.0 g 2.8 g
23火	★沖縄を味わおうこんだて★ 豚角煮 ゴーヤスナック もすくのスープ くだもの(カラマンダリン)		豚肩肉 絹ごし豆腐	牛乳 沖縄もすく	精白米 三温糖 かたくりこ 上白糖	米白絞油	ごまつな にんじん	しょうが ねぎ にがうり たまねぎ カラマンダリン	589 kcal 24.6 g 20.3 g 2.0 g
24水	おまい 麦入りごはん 鮭の香味焼き 野菜の漬付け 吉野汁 ワールドカフェ応援味付けのり		さげ 鶏むね肉 油揚げ 焼き竹輪	牛乳 味付けのり	精白米 米粒麦 三温糖 とうもろ かたくりこ	ごま油	にんじん ごまつな	玉葱 キャベツ きゅうり ねぎ	516 kcal 27.3 g 14.0 g 2.0 g
25木	パエリア(アルファ化米使用) ひじきと青大豆のマリネ トマトとらわらわ卵のスープ ソファールストロベリー		鶏むね肉 いか 青大豆 ペビーほたて ポークハム たまご	牛乳 干ひじき パルメザンチーズ ソファールストロベリー (脱脂粉乳、いちご果汁、 砂糖、ゼラチン、寒天)	アルファ化米 三温糖	オリーブ油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ごまつな トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 ホルコーン冷凍	522 kcal 22.2 g 13.0 g 2.9 g
26金	ミルクパン 鶏肉とコーンの揚げ煮 フレンチサラダ くだもの(さくらんぼ)		鶏もも肉 鶏むね肉	牛乳	ミルクパン(小麦粉、 ショートニング、砂糖、脱 脂粉乳) かたくりこ 米粉 じゃがいも 三温糖 上白糖	米白絞油 ひまわり油	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく 玉葱 とうもろこし キャベツ きゅうり さくらんぼ(国産)	600 kcal 21.5 g 21.0 g 2.3 g
29月	おまい 麦入りごはん あさりのスンドゥブ 春雨サラダ ポケモンチーズ		豚もも肉 あさり(缶詰、水 煮) 絹ごし豆腐 たまご 赤みそ	牛乳 ナチュラルチーズ	精白米 米粒麦 緑豆はるさめ 三温糖	ごま油 サラダ油 白ごま	にら 葉ねぎ にんじん	えのきだけ ねぎ にんにく はくさいキムチ きゅうり もやし	567 kcal 24.6 g 19.7 g 2.3 g
30火	★食べて応援! 国産パイン入りのこんだて★ 国産パイン入りキーマカレー・ターメリックライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト(パイン入り)		豚ひき肉 大豆(乾)	牛乳 カットわかめ ヨーグルト(全脂 無糖)	精白米 薄力粉 三温糖 上白糖	ひまわり油 有塩バター ごま油 白ごま	にんじん 赤パプリカ トマト缶詰	にんにく しょうが 玉葱 セロリ もやし ズッキーニ きゅうり パイン缶詰 キャベツ みかん缶詰 りんご缶詰	641 kcal 22.4 g 22.4 g 2.6 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。
 ※食物アレルギーについて、6月は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月は歯と口の健康週間があります。豆やごぼうなどよく噛んで食べる食材が多く使われています。固いものは30回を目標にかんで食べましょう!
 ★5日はゼルビア応援献立です! 選手からのメッセージをお楽しみに!

