



6月 献立表



町田市立堺中学校

日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価	
			(赤) 筋肉・血・骨になる	(黄) 熱や力になる	(緑) 体の調子を整える		
2月	ガーリックライス チーズ入りオムレツ コールスローサラダ 野菜スープ 6月2日 「オムレツの日」献立 	ジョア (プレーン)	ジョア(プレーン) 鶏肉 チーズ たまご 牛乳	精白米 砂糖 米油	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ 冷凍コーン えの きたけ	エネルギー：700 kcal たんぱく質：25.2 g 脂 質：13.1 g 食塩相当量：3.9 g	
3火	中華丼 わかめスープ 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉 いか うずら卵(水 煮) 豆腐 わかめ	精白米 米油 砂糖	しょうが 玉ねぎ 干しいた け にんじん たけのこ水煮 も やし チンゲンツァイ はくさい	エネルギー：711 kcal たんぱく質：26.7 g 脂 質：20.9 g 食塩相当量：3.0 g	
4水	チキンカレーライス フレンチサラダ 果物（柑橘類） 6月4日～10日 「歯と口の衛生週間」 	○	牛乳 鶏肉	精白米 米油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅう り かんきつ	エネルギー：863 kcal たんぱく質：23.6 g 脂 質：27.3 g 食塩相当量：3.2 g	
5木	切り干し大根ごはん ししゃものごま焼き 野菜の昆布和え 豚汁 さくら学級は連合宿泊のため給食がありません。 6月5日～6日 「カルシウム強化」 献立 	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 塩昆布 豚肉 豆腐 ししゃも みそ	精白米 米油 砂糖 ごま こん にやく じゃがいも	にんじん たけのこ水煮 ね ぎ 切干しだいこん だいこん ごぼう キャベツ	エネルギー：740 kcal たんぱく質：33.7 g 脂 質：27.1 g 食塩相当量：3.5 g	
6金	じゃこチャーハン 豆かりんとう 担々スープ さくら学級は連合宿泊のため給食がありません。	○	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 大豆 鶏肉 豆腐 みそ みそ 調製豆乳	精白米 米油 ごま油 ごま さつまいも 砂糖 でん ぶん ねりごま	にんじん 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし にら	エネルギー：831 kcal たんぱく質：30.9 g 脂 質：27.4 g 食塩相当量：3.4 g	
9月	スタミナ丼 大根ともやしのサラダ 中華風卵スープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	精白米 米油 砂糖 でんぶん ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじ ん 玉ねぎ たけのこ水煮 ねぎ にら ぶなしめじ だいこん もやし クリームコーン缶	エネルギー：785 kcal たんぱく質：29.8 g 脂 質：22.5 g 食塩相当量：4.1 g	
10火	きなこトースト 米粉のボークビーンズ キャベツとコーンのサラダ	○	牛乳 きな粉 大豆 豚肉	コッペパン 砂糖 バター じゃがい も 米粉	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 冷凍コーン キャ ベツ	エネルギー：775 kcal たんぱく質：30.2 g 脂 質：30.1 g 食塩相当量：3.9 g	
11水	ごはん いわしのかば焼き シャキシャキ梅サラダ みそ汁 6月11日 「入梅」献 	○	牛乳 いわし きざみのり 豆腐 みそ	精白米 でんぶん 米油 砂糖 ごま油	切干しだいこん にんじん もやし きゅうり ねり梅 だいこん はくさい ねぎ	エネルギー：730 kcal たんぱく質：24.9 g 脂 質：21.6 g 食塩相当量：2.2 g	
12木	わかめごはん 鶏肉と野菜のうま煮 レモン和え 果物（柑橘類）	○	牛乳 鶏肉 生揚げ	精白米 米油 こんにゃく じゃ がいも 砂糖	ごぼう 干しいたけ にんじ ん たけのこ水煮 キャベツ きゅうり 冷凍コーン レモン果汁 かんきつ	エネルギー：702 kcal たんぱく質：24.3 g 脂 質：16.6 g 食塩相当量：2.7 g	
13金	ごはん キムチ豆腐 大根とかぶの華風漬け 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 米油 でんぶん ごま油 砂糖	にんじん たけのこ水煮 えのきたけ はくさいキムチ 漬け ねぎ にら だいこん かぶ かんきつ	エネルギー：710 kcal たんぱく質：27.9 g 脂 質：19.9 g 食塩相当量：2.9 g	
16月	ごはん さばのカレー焼き 肉野菜炒め 沢煮椀	○	牛乳 さば 豚肉	精白米 砂糖 米油 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし ビーマン だいこん ぶなしめじ ねぎ えのきたけ	エネルギー：722 kcal たんぱく質：33.8 g 脂 質：22.3 g 食塩相当量：2.8 g	
17火	スパイシーピラフ マセドアンサラダ パスタスープ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー 青大 豆 ベーコン	精白米 米油 じゃがいも 砂糖 ABCマカロニ	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン 冷凍コーン キャベツ	エネルギー：700 kcal たんぱく質：19.9 g 脂 質：16.5 g 食塩相当量：3.8 g	
18水	ガパオライス 野菜のごまサラダ 白菜のスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 米油 砂糖 ごま ごま 油	にんにく 玉ねぎ ぶなしめ じ ピーマン 赤ピーマン バジ ル もやし キャベツ にんじん	エネルギー：713 kcal たんぱく質：28.7 g 脂 質：18.4 g 食塩相当量：3.7 g	
20金	ごはん ひじきの甘辛ふりかけ グリルチキン・ガーリックハニーソースかけ 小松菜と春雨のナムル 生揚げの豆乳クリーム煮 6月20日 FC町田ゼルビア 応援給食 	○	牛乳 ひじき 糸削り 鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ ちくわ ベーコン 生揚げ みそ	精白米 米油 砂糖 はちみつ ごま ごま油 緑豆はるさめ 米粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ もやし こまつな ぶなしめじ はくさい にんじん	エネルギー：855 kcal たんぱく質：37.7 g 脂 質：29.5 g 食塩相当量：3.6 g	
23月	五目チャーハン・うずら卵添え ハンサンスー 野菜と豆腐のスープ	○	牛乳 豚肉 うずら卵(水煮) 鶏肉 豆腐	精白米 米油 砂糖 ごま油 緑豆はるさめ でんぶん	干しいたけ 玉ねぎ ねぎ にんじん もやし こまつな えのきたけ	エネルギー：704 kcal たんぱく質：25.2 g 脂 質：20.1 g 食塩相当量：3.7 g	
24火	麦入りごはん 麻婆豆腐 ポテト入りナムル 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 米粒麦 米油 でんぶん ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	にんにく しょうが 干しい たけ たけのこ水煮 にんじ ん ねぎ にら もやし キャベ ツ	エネルギー：780 kcal たんぱく質：32.6 g 脂 質：25.0 g 食塩相当量：3.2 g	
25水	ハヤシライス 元気サラダ 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉 糸削り 塩昆布	精白米 米油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり 冷凍コーン かんきつ	エネルギー：794 kcal たんぱく質：24.8 g 脂 質：23.2 g 食塩相当量：3.0 g	
26木	スパゲティナポリタン 抹茶ケーキ パイザンヌスープ	○	牛乳 豚肉 ウィンナー たま ご 生クリーム 鶏肉 ハム	ハーフスパゲティ 米油 小麦粉 米粉 砂 糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ	エネルギー：887 kcal たんぱく質：27.6 g 脂 質：32.7 g 食塩相当量：3.3 g	
27金	ごはん 韓国風肉じゃが 甘酢和え 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉	精白米 米油 つきこんにゃく 砂糖 じゃがいも ごま油	にんにく しょうが にんじ ん 玉ねぎ ねぎ きゅうり キャベツ かんきつ	エネルギー：712 kcal たんぱく質：21.6 g 脂 質：14.2 g 食塩相当量：2.2 g	
30月	鶏肉の甘辛炒め 中華スープ 果物（柑橘類）	○	牛乳 鶏肉 豚肉	精白米 でんぶん 米油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 赤ピーマン ビーマ ン 黄パプリカ もやし キャバ ツ チンゲンツァイ ねぎ かんき つ	エネルギー：817 kcal たんぱく質：29.6 g 脂 質：25.6 g 食塩相当量：3.4 g	

*献立により食品が重複することがあります。

*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応のご家庭には事前に連絡します。

～ FC町田ゼルビア応援給食 ～ 町田市をホームタウンとするサッカーチーム「FC町田 ゼルビア」を応援するために、町田市の小・中学校で「がんばれゼルビア！FC町田 ゼルビア応援給食」を実施します。この献立は、FC町田ゼルビアの選手が実際にクラブハウスで食べているメニューを教えていただき、学校給食用にアレンジしたものです。詳しくは、給食だよりをご覧ください。