

日曜日	献立名	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	ひとこと メモ	栄養価
3月	ごはん ヤンニョムチキン インゲンのナムル チャプチェ風炒め キャベツのごまヨサダ 果物 牛乳	鶏肉 豚肉 だいた チーズ 牛乳	米 かつくり粉 油 砂糖 ごま ごま油 緑豆はるさめ 胡麻マヨドレッシング	しょうが さやいんげん にんじん キャベツ もやし にら きゅうり にんにく コーン パイン缶詰	ヤンニョムとは、唐辛子・にんにく・しょうがを使った合わせ調味料です。	エネルギー 908 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 2.9 g
4火	<b>よくかんでたべよう！かみかみメニュー</b> 玄米入りご飯 梅干し いかの生姜焼き ごま和え いろ鶏 かみかみサラダ チーズ 牛乳	いか 鶏肉 すりめ 塩昆布 チーズ 牛乳	米 玄米 ごま油 砂糖 ごま こんにやく	梅干し こまつな もやし にんじん たけのこ れんこん さやいんげん しょうが だいこん ごぼう きゅうり	6月4日から10日は「歯の衛生週間」です。よくかむことは歯の健康にもつながります。	エネルギー 713 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.5 g
5水	<b>骨を元気に！カルシウムアップ献立</b> ごはん 麻婆豆腐 ししゃものフライ キャベツのカレー風味和え ブロッコリーのサラダ 金時豆の甘煮 牛乳	豚ひき肉 みそ とうふ ししゃもフライ ツナ ひじき 金時豆の甘煮 牛乳	米 油 砂糖 かつくり粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく ねぎ たけのこ グリーンピース キャベツ ブロッコリー 玉葱 にんじん	5・6日はカルシウムアップ献立です。ししゃもやじゃこなどの小魚は骨ごと食べられるのでカルシウムをたくさんとることができます。よくかんで食べましょう。	エネルギー 876 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.8 g
6木	<b>骨を元気に！カルシウムアップ献立</b> ゆかりじゃこごはん 鯖のごま照り焼き ブロッコリーのおかか和え 生揚げの四川煮 彩りピーズポテト 浅漬け 牛乳	かちりさば 糸削り 豚ひき肉 みそ 生揚げ 牛乳 脱脂粉乳 ミックスピーズ チーズ	米 ごま油 ごま油 砂糖 かつくり粉 じゃがいも バター	ゆかり ブロッコリー にんにく しょうが グリーンピース にんじん コーン キャベツ きゅうり		エネルギー 867 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.4 g
7金	<b>スタミナアップ！体力アップ応援献立</b> ベアー食パン 豆腐のミートグラタン ボンゴレスパゲッティ コールスローサラダ 果物 牛乳	とうふ 豚ひき肉 粉チーズ 脱脂粉乳 ベーコン あさり 牛乳	マーブルチョコ セザミン スパゲティ オリーブ油 パン粉 米粉 砂糖 油 フレッシュドレッシング	にんじん 玉葱 トマト水煮 にんにく ピーマン(赤、青) キャベツ コーン ブロッコリー オレンジ	あさはりは鉄分を豊富に含んでいます。あさりを食べて貧血を予防しましょう。	エネルギー 696 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.2 g
10月	ジャンバラヤ 鶏肉のマスタード焼き ごま和え フレッシュサラダ アップルスイートポテト うずら卵の醤油煮 飲むヨーグルト	鶏肉 ウィナー わかめ 牛乳 うずら卵 飲むヨーグルト	米 油 バター コーンスター ごま フレッシュドレッシング さつまいも 砂糖	にんにく 玉葱 青ピーマン トマト水煮 セロリ こまつな もやし ミニトマト キャベツ にんじん きゅうり りんご缶詰	ジャンバラヤはアメリカの料理です。パエリアをアレンジしてできたといわれています。	エネルギー 846 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.3 g
11火	ごはん 白身魚のフライ カラフル和え カレーミート ビクルス じゃこ人参 牛乳	ホキフライ 鶏ひき肉 かつり かつお節 牛乳	米 油 オリーブ油 じゃがいも バター 砂糖 ごま油 ごま	もやし にんじん ピーマン(赤、青) にんにく 玉葱 しょうが グリーンピース だいこん きゅうり	じゃこ人参はごはんにかけて食べましょう。	エネルギー 845 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.0 g
12水	ごはん ホイコーロー プレーンオムレツ ペンネソテー ポイル野菜 果物 牛乳	豚肉 みそ プレーンオムレツ ベーコン ちりめんじゃこ 生揚げ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ペンネ オリーブ油 ごま	たけのこ にんじん キャベツ 玉葱 青ピーマン ぶなしめじ しょうが こまつな さやいんげん コーン りんご缶詰	ペンネは両はじをペン先のように斜めに切ったパスタです。ケチャップで味付けをします。	エネルギー 812 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.1 g
13木	<b>脳を元気に！学力アップ応援献立</b> ごはん かつおふりかけ 焼肉とウィナーの盛り合わせ いかと春雨のサラダ きんぴら チーズ 牛乳	かつおふりかけ 豚肉 ウィナー いか チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま オリーブ油 こんにやく 緑豆はるさめ 油 中華ドレッシング	にんにく しょうが 玉葱 にんじん りんご もやし ブロッコリー コーン きゅうり ごぼう	脳のエネルギーとなるのは糖質だけです。ごはんは春雨と糖質がたくさん入る献立です。	エネルギー 864 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.1 g
14金	ごはん 鶏のから揚げ 厚揚げと野菜のキムチ炒め 切干大根のサラダ すりおろし洋ナシミニゼリー 牛乳	鶏肉 厚揚げ 豚肉 ひじき 牛乳	米 かつくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	ミニトマト にんじん キャベツ しょうが はくさいキムチ漬、青ピーマン 切干しだいこん にんにく えだまめ コーン すりおろし洋ナシミニゼリー	生徒に大人気の鶏のから揚げはひとり2個食べられます！	エネルギー 885 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 1.8 g
17月	<b>職業体験の生徒が考えた！栄養ばっちり献立</b> じゃこ入りわかめごはん 棒餃子 小松菜とひじきのナムル いかのさらさ揚げ ブロッコリーのごま和え チーズ 牛乳	わかめ ちりめんじゃこ ひじき 町田特注棒餃子 いか チーズ 牛乳	米 油 ごま油 かつくり粉 小麦粉 バター ごま 砂糖	こまつな えのきたけ にんじん しょうが キャベツ コーン ブロッコリー ミニトマト	「さらさ」とは、インドの染め物のことです。いかにカレー粉で味付けしています。	エネルギー 851 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.4 g
18火	ごはん 魚の照り焼き ごま和え 春雨のピリ辛サラダ 野菜のレモン和え じゃこひじきふりかけ 牛乳	ホキ わかめ ひじき かつお節 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 ごま 緑豆はるさめ 中華ドレッシング 油 ごま	こまつな もやし にんじん きゅうり コーン 赤ピーマン キャベツ レモン果汁	じゃこには、牛乳の約4倍のカルシウムが含まれています。	エネルギー 688 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.4 g
19水	<b>食育の日！世界の料理★ギリシャ</b> ゆかりごはん スプラキ レモンポテト 生揚げと切干大根の煮物 キャベツのサラダ すりおろしピーチミニゼリー 牛乳	鶏肉 焼き竹輪 生揚げ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 中華ドレッシング	にんにく 玉葱 レモン果汁 ミニトマト ゆかり 切干しだいこん にんじん キャベツ きゅうり コーン すりおろしピーチミニゼリー	スプラキはギリシャ料理です。にんにく、しょうゆ、オレガノが美味しく仕上げます！	エネルギー 837 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.9 g
20木	塩昆布ごはん 韓国風肉じゃが 竹輪の磯部揚げ キャベツのナムル ごぼうのごまヨサダ 大根のゆかり和え	塩昆布 豚肉 竹輪 あおのり たまご だいた ダイスターーズ 牛乳	米 ごま油 こんにやく じゃがいも 砂糖 小麦粉 油 ごまマヨドレッシング	ねぎ しょうが にんじん 玉葱 グリーンピース キャベツ ミニトマト ごぼう きゅうり コーン だいこん ゆかり	韓国風肉じゃがはピリ辛で食欲が増す味付けにしています。	エネルギー 838 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.7 g
21金	ごはん 豆腐ハンバーグマトソース まごわやさしいサラダ さつま芋のパン煮 小松菜じゃこふりかけ 牛乳	わかめ だいた とうふハンバーグ ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 ごま さつまいも	玉葱 ミックスベジタブル キャベツ ブロッコリー にんじん 椎茸 パイン缶詰 こまつな	「まごわやさしい」とは、みなさんに積極的に食べてもらいたい食材の頭文字です。すべて言えますか？	エネルギー 757 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.9 g
24月	<b>リクエスト献立♪かぼちゃとひき肉のカレー炒め</b> ごはん 魚のラビゴットソース かぼちゃとひき肉のカレー炒め 小松菜の和え物 昆布豆 牛乳	メルルーサ 豚ひき肉 かつお節 だいた 刻み昆布 牛乳	米 かつくり粉 油 オリーブ油 砂糖 ごま油	玉葱 トマト水煮 きゅうり にんにく 黄ピーマン かぼちゃ グリーンピース こまつな ぶなしめじ にんじん	ラビゴットソースにはフランス語で「元気を回復させる」という意味があります。	エネルギー 830 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g
25火	ターメリックライス ポーク米粉カレー ししゃものごま天 小松菜とコーンのおかか和え 野菜のビクルス 大豆ナゲット 牛乳	豚肉 レンズまめ ひよこめめ ししゃも たまご かつお節 大豆のナゲット 牛乳	米 バター 油 じゃがいも 米粉 ごま 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん グリーンピース こまつな キャベツ コーン ミニトマト きゅうり だいこん 赤ピーマン	米粉でとろみをつけたカレーなのでとってもヘルシーです。	エネルギー 897 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.9 g
26水	ごはん チキンみそかつ 添えキャベツ すき昆布の煮付け ポテトサラダ すりおろしりんごゼリー 牛乳	鶏肉 たまご みそ 刻み昆布 凍り豆腐 さつま揚げ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 しらす じゃがいも マヨネーズ	キャベツ きざみたくあん ミニトマト にんじん 椎茸 さやいんげん きゅうり コーン すりおろしりんごゼリー	ジュシーなチキンかつを甘辛いみそのタレで仕上げます。	エネルギー 994 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 2.6 g
27木	ごはん 豆腐のチリソース 魚の南部焼 小松菜のからし和え 海藻サラダ フライドポテト 牛乳	豚ひき肉 とうふ えび ホキ わかめ 牛乳	米 油 砂糖 かつくり粉 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが たけのこ 椎茸 ねぎ 青ピーマン もやし こまつな にんじん だいこん きゅうり コーン	東北の南部地方がごまの産地であることからごまを使った料理に南部とつけられています。	エネルギー 798 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.0 g
28金	<b>日本味めぐり献立！福岡</b> ごはん 魚の竜田揚げ ブロッコリー がめ煮 ひじきのサラダ フルーツ杏仁 牛乳	さば 鶏肉 ひじき 牛乳	米 かつくり粉 油 板こんにやく 砂糖 米ぬか 油 杏仁豆腐	しょうが ブロッコリー ミニトマト にんじん たけのこ れんこん さやいんげん きゅうり えだまめ レモン果汁 バイナップル缶詰	がめ煮は福岡県の郷土料理で別名「筑前煮」ともいいます。	エネルギー 896 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.3 g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※調味料については、記載していないものもあります。

※アレルギー対応は行っていません。加工品(斜体で表示されているもの)について知りたい場合は、町田市教育委員会保健給食課までお問い合わせください。

スプーン印のある日は  
スプーンをご持参ください  
ただし、箸は毎日つきます



《6月の平均栄養価》

エネルギー：841kcal たんぱく質：31.1g  
脂質：24.0g 食塩相当量：2.5g  
カルシウム：390mg 鉄分：4.2g

職業体験の生徒が考えた！栄養ばっちり献立

5月と6月の給食に、職業体験の生徒が考えた献立が登場します。栄養バランスはもちろん、美味しさも追求した、素晴らしい献立です。ぜひ、食べてくださいね！