

# 6月こんだてひょう

2026年度  
津久井学校給食センター(22回)

日	こんだてめい	主な食材			栄養価	
		赤のしょくひん 血やにくになる	黄のしょくひん 固く力になる	緑のしょくひん 体の調子を整える	エネルギー(Kcal)	脂肪(g)
1 月	かむかむごはん 牛乳 あじのたつたあげ ごまつなのみそしる	牛乳 とりにく だいず ひじき あじ わかめ みそ	こめ さとう アーモンド あぶら でんぶん こめこ ●じゃがいも	ホールコーン しょうが ●たまねぎ ●ごまつな にんじん	小	648 22.0
					中	800 26.3
2 火	ごはん 牛乳 しせんどうふどんのぐ ごもくスープ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ とりにく	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	●たまねぎ にんじん しょうが にんにく ●チンゲンサイ もやし ●ごまつな たけのこ しいたけ	小	595 14.4
					中	749 16.6
3 水	ソフトフランスパン 牛乳 マカロニのクリームに フレッシュサラダ スパイシーピーズナッツ	牛乳 とりにく ベーコン だっしふんにゅう チーズ ハム だいず	パン ●じゃがいも マカロニ あぶら ホワイトルウ でんぶん アーモンド	にんじん ●たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ●キャベツ きゅうり	小	673 27.0
					中	863 33.4
4 木	ごはん 牛乳 さけのしそみそやき むらもじる みしょうかん	牛乳 さけ みそ とうふ ●たまご とりにく	ごはん さとう あぶら でんぶん	みそ にんじん ●ごまつな みしょうかん	小	635 16.0
					中	800 18.5
5 金	にろうどん 牛乳 やさしいため あずきとしるごまのマフィン かたぬきチーズ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうじゅう かたぬきチーズ	うどん あぶら ホットケーキようこむぎこ さとう ねりごま ごま あずき	にんじん ●ごまつな ながねぎ えのきたけ ●キャベツ もやし ピーマン ●たまねぎ	小	625 28.5
					中	756 33.6
8 月	コッペパン 牛乳 メルルーサのマリネ マカロニスープ あんずジャム	牛乳 メルルーサ ぶたにく ハム	パン でんぶん あぶら さとう マカロニ ●じゃがいも	きゅうり ●たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム ホールコーン パセリ あんずジャム	小	651 23.7
					中	789 27.5
9 火	ごはん 牛乳 なすとぶたにくのオイスターソースいため たまごのちゅうかスープ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ ●たまご	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	なす ●たまねぎ あかピーマン にんにく しょうが ぼんのうねぎ ●ごまつな しいたけ さくらげ れいとうみかん	小	632 18.0
					中	773 20.5
10 水	きんぴらごはん 牛乳 きびなごのからあげ じゃがいもとたまねぎのみそしる	牛乳 ぶたにく きびなご とうふ わかめ みそ	こめ しらたき あぶら ごまあぶら さとう でんぶん こめこ ●じゃがいも	ごぼう にんじん グリーンピース ●たまねぎ	小	592 17.0
					中	727 19.7
11 木	ごはん 牛乳 ほしのハンバーグカレー キャベツとコーンのソテー はやぶさゼリー	牛乳 だっしふんにゅう ほしがたハンバーグ	ごはん ●じゃがいも カレールウ あぶら	●たまねぎ にんじん にんにく しょうが アップルソース グリーンピース ●キャベツ ホールコーン はやぶさゼリー	小	663 19.0
					中	858 23.5
12 金	ロールパン 牛乳 だいずのチーズやき やさしいスープ フルーツあえ	牛乳 だいず ハム チーズ ぶたにく ベーコン	パン ●じゃがいも あぶら	●たまねぎ にんじん パセリ レタス ●キャベツ みかん バイン おうとう はくとう	小	643 24.6
					中	814 30.1
15 月	うめちりごはん 牛乳 てまきのり あかうおのわふうマリネ どさんこじる	牛乳 ちりめんじゃこ のり あかうお ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ あぶら でんぶん こめこ さとう ●じゃがいも バター	★うめ ●たまねぎ にんじん ながねぎ ホールコーン ●ごまつな	小	714 21.5
					中	882 25.3
16 火	ごはん 牛乳 ガバオライス ひよこまめのスープ みしょうかん	牛乳 ぶたにく ひよこまめ ベーコン とりにく	ごはん あぶら ごまあぶら ●じゃがいも	●たまねぎ にんじん にんにく エリンギ ピーマン あかピーマン ●ごまつな みしょうかん	小	609 18.8
					中	770 21.8
17 水	くらパン 牛乳 いしらのこめこあげ もやしのカレーソテー とうもろこしスープ	牛乳 ★しいら ぶたにく とりにく ●たまご	パン こめこ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが レモンかじゅう もやし ●キャベツ クリームコーン ホールコーン にんじん ●たまねぎ パセリ	小	610 21.0
					中	765 25.3
18 木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ごまみそしる ズッキーニのいためもの	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ だいず ベーコン かつおぶし	ごはん あぶら ●じゃがいも ごま ごまあぶら	しょうが にんじん ながねぎ ●ごまつな ●ズッキーニ にんにく	小	658 22.8
					中	832 27.1
19 金	スパゲティミートソース 牛乳 じゃがいもとさやいんげんのソテー ハニーレモントースト	牛乳 ぶたにく レンズまめ チーズ ハム	パン ソフトマーガリン はちみつ スパゲティ あぶら ●じゃがいも バター	レモンかじゅう にんじん ●たまねぎ しょうが にんにく セロリー マッシュルーム パセリ トマト ★さやいんげん	小	661 23.3
					中	792 27.3
22 月	コッペパン 牛乳 じゃがいものごまフライ こぶくろケチャップ わかめとコーンのスープ フルーツポンチ	牛乳 だっしふんにゅう わかめ とうふ	パン ●じゃがいも こむぎこ ごま バンこ あぶら	ホールコーン にんじん ●たまねぎ ●ごまつな みかん バイン リんご はくとう ナタデココ	小	713 25.5
					中	865 29.8
23 火	ごはん 牛乳 もずくどんのぐ たまごとうふのスープ こだますいか	牛乳 もずく ぶたにく ●たまご とうふ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん ●たまねぎ ピーマン ホールコーン しょうが ●ごまつな こだますいか	小	635 16.9
					中	790 19.5
24 水	ロールパン 牛乳 ホキのアーモンドやき ミネストローネ	牛乳 ホキ ベーコン	パン バター アーモンド ●じゃがいも オリーブオイル マカロニ	パセリ にんじん ●たまねぎ セロリー にんにく ●ズッキーニ トマト ホールコーン	小	602 25.4
					中	750 30.9
25 木	ごはん 牛乳 にくじゃが とうがのみそしる ソフトひじき	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ ソフトひじき	ごはん ●じゃがいも こんにやく あぶら さとう	にんじん ●たまねぎ さやいんげん しいたけ とうが ながねぎ ●ごまつな	小	643 16.6
					中	809 19.1
26 金	ジャンボワヤ 牛乳 ようふうかきたまじる メロン	牛乳 ぶたにく ひよこまめ ウインナー ●たまご ベーコン	こめ さとう あぶら ●じゃがいも でんぶん	●たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく パセリ ★メロン	小	607 19.0
					中	724 21.9
29 月	くらパン 牛乳 なすのミートグラタン キャベツとまめのスープ きゅうりのピクルス	牛乳 ぶたにく チーズ しるいんげんまめ ベーコン	パン あぶら マカロニ オリーブオイル さとう	なす にんじん ●たまねぎ パセリ ●キャベツ にんにく きゅうり	小	611 23.0
					中	771 27.2
30 火	ごはん 牛乳 たちうおのピリからやき キャベツのにびたし うずらたまごのすましる	牛乳 たちうお あぶらあげ かつおぶし うずらたまご とうふ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら	しょうが にんにく ●キャベツ もやし ●ごまつな にんじん えのきたけ	小	661 22.9
					中	840 27.6
					小	640 21.0
					中	796 25.1
					中	31.8 3.2

●…地産産の食材 ★…旬の食材

※材料の都合により献立を変更することがあります。

☆献立表について…小学校の栄養価は、中学年の量で記載してあります。

(主食やおかずの量は、低・中・高で異なりますので中学年を1として、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を目安にご覧下さい。)

☞…魚料理の日は、骨に注意して食べましょう。

※ 上記の食品以外に調味料を使用しています。