

6月こんだてよていひょう



令和8年度 [21回]

相模原市立新宿小学校

にちよう		こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき			えいようか	メモ
しゅしよく 主食	ぎゅう にゅう	お か す		★はたらくちから、 たいおんになる	★ち・にく・ほね か になる	★からだのちようしを ど ととのえる り ★びようきをふせぐ	エネルギー…… たんぱく…… しじつ 食塩相当量	
1 月	しせんどうふ どん		ごもくスープ メロン	こめ さとう あぶら でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが トマト だけのこ もやし こまつな ほししいだけ とう	625 24.6 15.4 2.0	6月の給食のねらい 「よくかんで食べる」 「衛生に気をつける」
2 火	くろパン		マカロニのクリームに フレンチサラダ	パン マカロニ じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ だっしふんにゅう ハム	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	634 24.6 20.9 2.5	1～5日は「かむかむ ウィーク」です。 よくかんで食べるメニ ューをとり入れまし した。かむことのよさ を考えて食べる5日間 にしましょう。
3 水	かむかむ ごはん		あじのたつたあげ みそしる	こめ おおむぎ さとう アーモンド でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき あじ みそ わかめ	とうもろこし しょうが にんじん こまつな	632 26.2 21.6 2.4	5日は、開校記念日 です。
4 木	ソフトフランス パン		ポークビーンズ こまつなのソテー かたぬきチーズ	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ベーコン ハム チーズ	にんじん たまねぎ セロリ トマト グリーンピース こまつな もやし	628 27.1 20.5 2.8	5日は、開校記念日 です。
5 金	おやくどん		すましじる れいとうみかん	こめ さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ えのきたけ みかん	609 24.8 15.8 2.1	5日は、開校記念日 です。
8 月	コッペパン		ポテトフライ トマトソース もやしスープ あんずジャム	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら でんぷん あんずジャム	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく	トマト もやし にんじん ながねぎ だけのこ いら ほししいだけ	641 21.8 22.5 2.5	 おひるのねらい
9 火	きんぴら ごはん		ししゃものからあげ ごまみそしる	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とうふ あぶらあげ だいず みそ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	606 23.4 21.8 2.8	11日は、PTA試食会 です。
10 水	ロールパン		だいずのチーズやき やさいスープ フルーツあえ	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいず ハム チーズ ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ レタス みかん パイン もも	629 24.9 23.5 2.6	12日は、「はやぶさ 給食」です。 お楽しみに！
11 木	いたく ごはん		さばのごまみそやき あさづけ さわにわん	こめ ねりごま ごま	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう にんじん だいこん えのきたけ はんのうねぎ	605 23.4 22.8 2.4	11日は、PTA試食会 です。
12 金	ほしのハバガ カレーライス		キャベツとコーンのソテー はやぶさゼリー	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリーンピース りんご キャベツ とうもろこし	664 20.5 21.7 2.3	12日は、「はやぶさ 給食」です。 お楽しみに！
16 火	くろパン		かれいのパンこやき ひよこまめのスープ れいとうみかん	パン パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かれい チーズ ひよこまめ とりにく ベーコン	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ みかん	601 29.9 18.0 2.6	11日は、PTA試食会 です。
17 水	いたく ごはん		にくじゃが とうがんのみそしる うめとひじきのふりかけ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ グリーンピース とうがん こまつな ながねぎ うめ	600 22.5 16.9 2.7	
18 木	ジャンバラヤ		しいらのこめこあげ とうもろこしスープ	こめ あぶら さとう こめこ でんぷん	ぶたにく ひよこまめ ウイナーソーセージ しいら たまご とりにく	りんごジュース たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく トマト パセリ レモンかじゅう とうもろこし	607 26.1 12.9 2.6	11日は、PTA試食会 です。
19 金	セサミトースト		ミネストローネ もやしとキャベツのソテー	パン ごま ねりごま マーガリン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ ぶたにく	にんじん たまねぎ セロリ にんにく ズッキーニ トマト とうもろこし パセリ もやし キャベツ	632 22.3 25.8 2.8	12日は、「はやぶさ 給食」です。 お楽しみに！
22 月	ごはん		あかうおのわふうマリネ ぶたじる	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん ながねぎ こまつな	652 29.4 19.6 2.2	*旬の食材 ・しいら ・あじ ・うめ ・さやいんげん ・トマト ・きゅうり ・メロン など
23 火	マーボもやし どん		ちゅうかスープ みしょうかん	こめ あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ とうふ とりにく うすらたまご	もやし ながねぎ にんじん いら にんにく こまつな きくらげ えのきたけ みしょうかん	615 25.4 18.2 2.6	*旬の食材 ・しいら ・あじ ・うめ ・さやいんげん ・トマト ・きゅうり ・メロン など
24 水	きなこあげパン		ポトフ もやしのソテー	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ウイナーソーセージ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ セロリ とうもろこし もやし	641 22.5 28.6 2.9	*旬の食材 ・しいら ・あじ ・うめ ・さやいんげん ・トマト ・きゅうり ・メロン など
25 木	ツナピラフ		ようふうかきたまじる メロン	こめ バター じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ツナかん たまご ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ メロン	614 21.1 19.9 2.5	*旬の食材 ・しいら ・あじ ・うめ ・さやいんげん ・トマト ・きゅうり ・メロン など
26 金	にくうどん		きびなごのからあげ きんときまめとしろごまのマフィ	うどん でんぷん あぶら ホットケーキこむぎこ ごま ねりごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ きびなご きんときまめ とうにゅう	にんじん こまつな ながねぎ	621 26.5 26.7 2.2	*旬の食材 ・しいら ・あじ ・うめ ・さやいんげん ・トマト ・きゅうり ・メロン など
29 月	いたく ごはん		たちうおのピリからやき にびたし すましじる	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たちうお あぶらあげ はなかつお とりにく とうふ	しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな にんじん えのきたけ ながねぎ	626 26.3 20.3 2.2	*旬の食材 ・しいら ・あじ ・うめ ・さやいんげん ・トマト ・きゅうり ・メロン など
30 火	もずくどん		たまごスープ あんになど	こめ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく とりにく とうふ たまご あんにんかんでん	にんじん たまねぎ ビーツ とうもろこし しょうが こまつな だけのこ きくらげ パイ もも りんご りんごかじゅう	656 24.9 17.5 2.5	*旬の食材 ・しいら ・あじ ・うめ ・さやいんげん ・トマト ・きゅうり ・メロン など

(1ヶ月の平均栄養価 エネルギー 626kcal、たんぱく質 24.5g、脂質 20.5g、食塩相当量 2.5g)

*材料の都合で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

