

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 曜	こんだてめい	主な食材			栄養価	
		赤のしよくひん 血やにくになる	黄のしよくひん 働く力になる	緑のしよくひん 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質	脂質(g) 食塩相当量
1 月	かむかむごはん 牛乳 あじのたつたあげ こまつなのみそしる	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 ●こまつな にんじん	小	648 22.0
					中	27.7 2.4 800 26.3 33.7 3.4
2 火	ごはん 牛乳 しぜんどうふどんのぐ 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 ●こまつな たけのこ しいたけ	小	595 14.4
					中	24.2 1.9 749 16.6 29.7 2.4
3 水	ソフトフランスパン 牛乳 マカロニのクリームに ブレンチサラダ スパイシービーンズナッツ	牛乳 とりにく ベーコン だっしふんにゆう 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	27.2 2.6 863 33.4 34.2 3.6
4 木	ごはん 牛乳 さけのしそみそやき むらくもじる 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	★しそ にんじん ●こまつな みしょうかん	小	635 16.0
					中	33.7 2.2 800 18.5 41.4 2.8
5 金	にくうどん 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 とうふにゆう 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 ●こまつな 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	24.8 2.6 756 33.6 29.7 3.3
8 月	コッペパン 牛乳 メルルーサーのマリネ マカロニスープ あんずジャム	牛乳 メルルーサー 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	28.8 2.6 789 27.5 35.4 3.5
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 たまごのちゅうかさ れいとみかん	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 ばんのうねぎ ●こまつな しいたけ きくらげ れいとみかん	小	632 18.0
					中	24.9 1.9 773 20.5 29.5 2.4
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 しらす 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	24.8 2.6 727 19.7 30.3 3.4
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 だっしふんにゆう 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	19.6 2.2 858 23.5 25.4 2.8
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	25.6 3.0 814 30.1 31.3 3.7
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 ●こまつな	小	714 21.5
					中	31.9 2.9 882 25.3 38.2 3.7
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 ●こまつな みしょうかん	小	609 18.8
					中	23.4 2.1 770 21.8 28.0 2.7
17 水	くろパン 牛乳 しいらのこめこあげ 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	32.9 2.7 765 25.3 41.3 3.7
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 ●こまつな ●ズッキーニ にんにく	小	658 22.8
					中	24.8 2.1 832 27.1 30.4 2.8
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 ハニーマロントースト	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	25.2 2.9 792 27.3 30.2 3.6
22 月	コッペパン 牛乳 じゃがいものこまつフライ ころけチャップ わかめとコーンのスープ フルーツポンチ	牛乳 だっしふんにゆう わかめ とうふ	パン ●じゃがいも こむぎこ ごま パンこ あぶら	ホールコーン にんじん ●たまねぎ ●こまつな みかん バイン りんご はくとう ナタデココ	小	713 25.5
					中	22.3 2.8 865 29.8 26.8 3.3
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 ●こまつな こだますいか	小	635 16.9
					中	23.5 2.2 790 19.5 28.7 2.8
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	28.8 2.6 750 30.9 35.1 3.1
25 木	ごはん 牛乳 にくじゃが とうがんとみそしる 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 とうがん ながねぎ ●こまつな	小	643 16.6
					中	24.4 2.6 809 19.1 29.6 3.2
26 金	ジャンバラヤ 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 ウィンナー ●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	20.1 2.6 724 21.9 23.4 3.3
29 月	くろパン 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 しろいんげんまめ 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	26.2 3.0 771 27.2 32.0 3.9
30 火	ごはん 牛乳 たらうおのピリからやき キャベツのびたし うずらたまごのすましじる	牛乳 たらうお 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 ●こまつな にんじん えのきたけ	小	661 22.9
					中	28.8 2.4 840 27.6 35.8 3.2
					小	640 21.0
					中	26.0 2.4
					中	796 25.1
					中	31.8 3.2

●…地産の食材 ★…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。)