

# 令和8年度6月 こんだてよていひょう



\*1学期の給食目標:給食の約束とマナーを身につけよう

相模原市立向陽小学校 給食回数22回

日 曜	しゅしょく のみもの	おかず	ざいりょうめい						栄養価 エネルギー たんぱく質 しつ えんぶん	メモ 【献立のねらい】 よくかんで食べる	
			きいろ		あか		みどり				
			ちからやたいおんになる		ちやきんにく、ほねをつくる		からだのちようしをとのえる				
1 月	いたくごはん ぎゅうにゅう	さけのしそみそやき きゅうりとキャベツのあさづけ むらこもじる	こめ さとう でんぶん		さけ みそ、とうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	しそ にんじん こまつな	きゅうり しょうが えのきだけ	キャベツ ながねぎ	616 kcal 31.5 g 15.7 g 2.6 g	よくかんで食べる
2 火	スパゲッティナポリタン ぎゅうにゅう		スパゲッティ さとう ホットケーキ ミックス	あぶら ごまあぶら ごま マーガリン	ぶたにく ポークハム ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう こなチーズ しらすぼし	にんじん ピーマン ホールトマト こまつな	たまねぎ しょうが にんにく セロリー マッシュルーム キャベツ パイ	しょうが	620 kcal 24.0 g 19.6 g 2.5 g	がたくさんありま す。今日は、小魚 やししいまめ 意識してよくか んで食べてもら い食べものを多 く献立に取り入れ ました。
3 水	くろパン ぎゅうにゅう	ポテトフライ キャベツとまめのスープ ヨーグルト	パン じゃがいも こむぎこ パン	あぶら オリーブゆ	ぶたにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな	たまねぎ にんにく	キャベツ	692 kcal 24.7 g 23.0 g 2.2 g	よくかんで食べて もらい食べもの を多く献立に取 り入れました。
4 木	かむかむごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ みそしる	こめ、むぎ さとう でんぶん じゃがいも	アーモンド あぶら	とりにく だいす あじ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こまつな にんじん	ホールコーン しょうが たまねぎ		630 kcal 26.2 g 21.6 g 2.5 g	
5 金	ピビンバ (いたくごはん) ぎゅうにゅう		こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん たかのつめ	しょうが しいたけ ながねぎ えのきだけ みしょうかん	にんにく もやし	605 kcal 26.5 g 16.5 g 1.8 g	
8 月	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう	ようふうかきたまじる メロン	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	ぶたにく ひよこまめ ウィンナー たまご、ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく メロン	しょうが	620 kcal 20.8 g 18.6 g 2.4 g	★6月11日★ 開校記念日 お祝い給食
9 火	コッペパン ぎゅうにゅう	バーベキューソースに やさしいため いちごジャム	パン でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	ウィンナー ぶたにく ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ もやし いちごジャム	たまねぎ もやし	660 kcal 24.8 g 23.2 g 2.4 g	6月12日は向陽 小学校の誕生日 (開校記念日)です。 今年(令和8年)は 1日早く、6月 11日に開校記念 日のお祝い給食を 作ります。
10 水	にくうどん ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ きんときまめと しろごまのマフィン	うどん でんぶん さとう ホットケーキミックス	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ とうふ きんときまめ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん こまつな	ながねぎ えのきだけ		627 kcal 26.6 g 27.1 g 1.8 g	
11 木	いたくごはん・てんどん (きす・いか) りんごジュース	おいわいすましじる もやしとぶたにくのいためもの	こめ こむぎこ さんおんとう	あぶら ごまあぶら	きす、いか とうふ かまぼこ ぶたにく	わかめ	にんじん こまつな	りんごジュース えのきだけ だいこん もやし たまねぎ		618 kcal 22.4 g 11.9 g 2.3 g	
12 金	星のハンバーグカレーライス ぎゅうにゅう		こめ じゃがいも こむぎこ はやぶさゼリー	あぶら マーガリン	ハンバーグ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが アプルソース グリーンピース キャベツ ホールコーン	にんにく キャベツ	674 kcal 21.0 g 20.9 g 2.2 g	祝 
15 月	ロールパン ぎゅうにゅう	だいすのチーズやき やさしいスープ フルーツあえ	パン じゃがいも	あぶら	だいす ポークハム ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ パイ はくとう	レタス みかん おうとう	639 kcal 25.6 g 23.9 g 2.8 g	★6月12日★ はやぶさ給食
16 火	げんまいごはん ぎゅうにゅう	ホキのアーモンドあえ チンゲンサイスープ	こめ げんまい でんぶん さとう	あぶら アーモンド ごまあぶら	ホキ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ にんじん	しょうが ただのこ えのきだけ	キャベツ えのきだけ	639 kcal 28.1 g 21.4 g 1.9 g	「はやぶさ」が地 球に帰ってきた6月 13日は「はやぶさ の日」です。 今年(令和8年)は 6月12日に はやぶさ給食を 提供します!
17 水	いたくごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが とうがんとみそしる うめとひじきのふりかけ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ ながねぎ かんそうめ	グリーンピース とうがんと かんそうめ	635 kcal 23.2 g 17.0 g 2.7 g	
18 木	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	マカロニのクリームに フレンチサラダ	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ	あぶら マーガリン	とりにく ベーコン いんげんまめ ポークハム	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう こなチーズ	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		613 kcal 24.8 g 22.7 g 2.3 g	
19 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	たちうおのピリからやき キャベツのにびだし すましじる	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	たちうお あぶらあげ はなかつお とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし ながねぎ えのきだけ		629 kcal 26.0 g 21.3 g 2.0 g	
22 月	えだまめゆかり ごはん ぎゅうにゅう	ししゃものなんばんづけ かきたまじる パレンシアオレンジ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	とうふ たまご	ぎゅうにゅう ししゃも	ゆかり だかのつめ にんじん こまつな	えだまめ ながねぎ えのきだけ パレンシアオレンジ		624 kcal 25.1 g 21.9 g 2.4 g	*旬の食べもの*
23 火	しせんとうふどん (いたくごはん) ぎゅうにゅう		こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう かたぬきチーズ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しょうが にんにく もやし ただのこ しいたけ		621 kcal 26.0 g 16.7 g 2.1 g	・なす ・トマト ・ピーマン ・とうがんと ・スズキ二 ・みしょうかん ・メロン ・あじ ・きす ・しいら など
24 水	くろパン ぎゅうにゅう	しいらのこめこあげ もやしのソテー とうもろこしスープ	パン こめこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しいら ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	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 たまねぎ ホールコーン えのきだけ		608 kcal 33.2 g 20.7 g 2.6 g	
25 木	コッペパン ぎゅうにゅう	チリコンカーン レタスとぶたにくのスープ ポテトとアーモンドのサラダ	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら アーモンド	だいす ぶたにく ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく レタス しいたけ きゅうり		625 kcal 30.0 g 23.0 g 2.8 g	
26 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	あかうおのわふうソース ごまみそしる ゴーヤのつくだに	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	あかうお あぶらあげ とうふ みそ、だいす、はなかつお	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ キャベツ ゴーヤ		637 kcal 29.6 g 16.5 g 2.5 g	栄養価の平均 (中学年)
29 月	いたくごはん ぎゅうにゅう	なすとぶたにくの オイスターソースいため ちゅうかスープ(うすらたまご れいとうみかん)	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ うすらたまご	ぎゅうにゅう	あかピーマン ばんのうねぎ こまつな にら	なす たまねぎ にんにく しょうが ながねぎ きくらげ えのきだけ れいとうみかん		627 kcal 23.6 g 18.5 g 2.0 g	エネルギー 631kcal たんぱく質 25.9g
30 火	ガーリックトースト ぎゅうにゅう	ポークビーンズ パレンシアオレンジ	パン じゃがいも さとう	マーガリン あぶら	だいす ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ セロリー グリーンピース パレンシアオレンジ		627 kcal 25.6 g 25.3 g 2.1 g	脂質 20.3g 塩分 2.3g

\*献立内容は学校行事等により変更する場合があります。