

日	曜	牛乳	こんだてめい	さいりょう			中学年(3・4年)		
				赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	
				kcal	g				
1	月	○	むぎごはん さかなのごまだれやき いとこんにやくのわふういため こんにさいのすましじる	ぎゅうにゅう さば とりにく おかか ふたにく あぶらあげ	こめ おおむぎ あぶら こまあぶら さとう こま でんぷん こんにやく じゃが芋	しょうが にんにく ねぎ もやし とうもろこし ごまつぶ ごぼう にんじん だいこん えのきたけ	586	27.5	【2日】 「そばまめのばらてんどん 「ばら天丼」は、具材を一口サイズに切り、 かき揚げのようにまとめずに、あえてバラバラ に揚げて、ご飯に盛り付ける天丼です。大人よ りも一口が小さい小学生でも食べやすく、カ リッと仕上がるので、東台小では人気のあるメ ニューです。この日は旬の新玉ねぎとそば豆を 使います。
2	火	○	そばまめのばらてんどん しんじゃがのみそ生 くだもの 6年生校外学習	ぎゅうにゅう ちくわ ふたにく とうふ	こめ おおむぎ こむぎこ だいこん あぶら さとう じゃが芋	たまねぎ そらまめ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ くだもの	590	21.0	※遠足や校外学習が雨天延期の場合でも、当 日給食はありません。お弁当を持参し、学校 で食べることにあります。
3	水	○	なつのわふうピビンバ にくだうふ あじさいゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ かんてん	こめ おおむぎ あぶら さとう こま しらたき	ごぼう にんじん キムチ たくあん ごまつぶ しょうが しそ たまねぎ えのきたけ ねぎ みかん りんご	585	23.1	
4	木	○	ガーリックトースト ポークビーンズ かみかみサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ふたにく しろいんげんまめ だいず かんてん ちりめんじゃこ	はいがパン オリーブあぶら あぶら じゃが芋 さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト もやし しょうり	591	28.3	
5	金	○	きりほしごはん ししゃものレモンソースかけ ズッキーニのおかかいため にくじゃが	ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも おかか ふたにく なまあげ	こめ おおむぎ さとう こんにやく じゃが芋	きりほしだいこん にんじん しいたけ レモン にんにく ズッキーニ とうもろこし たまねぎ	592	28.7	【4日】 かみかみサラダ 6月4日～10日の一週間は「歯と口の健康 週間」です。あらためて歯や口の健康について 考え、知識を深める機会にしましょう。給食で は、よくかんで食べる習慣につながるよう、寒 天・ちりめんじゃこなど、かみこたえのある食 材が入ったサラダを提供します。
6	土	○	こうやどうふのふたそぼろどん しおとんじる	ぎゅうにゅう ふたにく こうやどうふ なまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう キャベツ えのきたけ	586	26.5	
9	火	○	むぎごはん ごぼうとふたにくのやながわむし みそ生 くだもの	ぎゅうにゅう ふたにく たまご とりにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら しらたき さとう じゃが芋	ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ ねぎ くだもの	587	24.9	
10	水	○	パンネのミートソース ポテトチーズドーナツ こんにやくとかいそうのサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ふたにく だいず チーズ かいそう	あぶら さとう こめこ パンネ じゃが芋 でんぷん こんにやく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ セロリー トマト ピーマン とうもろこし キャベツ しょうり	586	21.9	
11	木	○	うめたまごそうすい いわしフライのおちゃタルタルソース にくやさしいため	ぎゅうにゅう とりにく たまご いわし ふたにく	こめ おおむぎ あぶら でんぷん こめこ こむぎこ パンこ さとう	うめ しょうが にんじん ねぎ ごまつぶ たまねぎ たくあん にんにく ズッキーニ キャベツ いら	612	27.6	
12	金	○	しょくパン ブルーベリージャム チキンのハニーマスタードソース こふきもち コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく とうにゅう	しょくパン はちみつ さとう でんぷん あぶら じゃが芋 こめこ	ブルーベリージャム たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし パセリ	599	26.6	
15	月	○	むぎごはん じゃこふりかけ ちくわのいそべあげ なつのそくせきづけ はなまるじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり ちくわ とりにく	こめ おおむぎ さとう こむぎこ あぶら ちくわぶ	キャベツ しょうり みょうが しょうが しそ たまねぎ にんじん もやし ごまつぶ	590	25.2	【19日】 たごこはん・さばのねぎみそやき 6月21日は夏至(げし)です。一年で一番 昼が長くなる日です。この時期に食べるものは 地域によって異なります。小麦粉、冬瓜、さば など実に様々です。関西ではたごこを食べる風習 があるそうです。たごこの足のように稲の根が四 方八方に伸び、秋には豊作になるようにと願ひ がこめられています。5年生が丸池の里で植え る稲がすくすく育つようお願いをこめて、たごこ はんを作ります。
16	火	○	メロンパン ポトフ ひよこまめのサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ふたにく ひよこまめ	まるパン パター ホットケーキミックス さとう じゃが芋 あぶら	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ かぶ とうもろこし しょうり にんにく	599	21.3	
17	水	○	いわしごはん せんぎりやさいのみそ生 くだもの 6年生自然教室	ぎゅうにゅう いわし だいず ふたにく あぶらあげ	こめ おおむぎ こめこ でんぷん さとう あぶら	しょうが にんじん だいこん はくさい はねご くだもの	587	24.7	
18	木	○	なつやさいのカレーライス コーンサラダ ドレッシング くだもの	ぎゅうにゅう ふたにく しろいんげんまめ ハム	こめ あぶら じゃが芋 こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ ひす りんご とうもろこし キャベツ しょうり くだもの	591	21.2	【22日】 メキシカンライス かぼちゃサラダ ポソレふうスープ
19	金	○	たごこはん さばのねぎみそやき もやしとコーンのおかかあえ なつのっぺ	ぎゅうにゅう たご こ さば おかか とりにく ちくわ あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃが芋 でんぷん	しょうが にんじん ねぎ もやし とうもろこし とうが ん おくら	585	29.2	この日は、FIFAワールドカップ2026の開 催に合わせて、開催国の一つ、メキシコの郷土 料理を取り入れています。メキシカンライスは トマトとスパイスを使ったご飯です。ポソレ風 スープはとうもろこしを使ったスープです。ポ ソレに使われる専用のとうもろこしが残念な が手に入らなかったため、普段使っているとう もろこしで作ります。
22	月	○	メキシカンライス さかなのハーブやき かぼちゃサラダ ポソレふうスープ	ぎゅうにゅう ウィンナ さき ひよこまめ なまクリーム ふたにく	こめ おおむぎ あぶら オリーブあぶら さとう	トマト たまねぎ エリンギ ピーマン あかピーマン にんにく パセリ パセリ にんじん かぼちゃ しょうり レモン キャベツ えのきたけ とうもろこし	587	25.0	
23	火	○	ごはん おこのみやきふうたまごやき やさしいのこんぶあえ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう ふたにく いか たまご おかか あおのり こんぶ ふたにく なまあげ	こめ あぶら さとう でんぷん しらたき じゃが芋	キャベツ ねぎ ごまつぶ しょうり にんにく たまねぎ にんじん はねご	587	27.3	
24	水	○	わかめごはん ほっけのカレーあげ えだまめ ごもくじる	ぎゅうにゅう わかめ ほっけ ふたにく あぶらあげ	こめ おおむぎ でんぷん こめこ あぶら	しょうが えだまめ ごぼう にんじん だいこん はくさい ごまつぶ	604	28.1	
25	木	○	こうやどうふのチンジャオロースーどん ちゅうかふうたまごスープ くだもの	ぎゅうにゅう こうやどうふ ふたにく とりにく たまご	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん こまあぶら	にんじん たけのこ にんにく しょうが もやし しめじ ピーマン あかピーマン たまねぎ ねぎ くだもの	586	24.4	
26	金	○	くろざとうパン トマトシチュー カリカリサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ふたにく しろいんげんまめ チーズ なまクリーム	くろざとうパン あぶら じゃが芋 こむぎこ パター さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト もやし キャベツ しょうり レモン	585	21.2	
29	月	○	しんしょうがのたきこみごはん にぎすのからあげ きゅうりのわふうづけ そぼろに	ぎゅうにゅう あぶらあげ にぎす おかか とりにく なまあげ	こめ おおむぎ でんぷん こめこ あぶら じゃが芋 さとう	しんしょうが しょうり ごぼう にんじん とうが ん かぶ	591	25.7	※太字は今月使用予定の三鷹産農産物です。農 産物の生育状況等で変更になることがありま す。
30	火	○	きつねうどん こんにやくサラダ ドレッシング みなづき	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ ツナ あまなとどう	うどん こんにやく あぶら さとう こめこ しょうしんこ しらたまご	にんじん えのきたけ ねぎ ごまつぶ もやし しょうり たまねぎ	592	22.9	

※学校の都合により献立や原材料を変更する場合があります。