



令和8年度

相模原市立大野小学校

給食回数

21回

日	曜日	こんだてめい			おもなざいりょうとほたらき			えいようか	
		しゅしょく	牛乳	おかず	きいろのしょくひん	あかいろのしょくひん	みどりいろのしょくひん		
					はたらくちからやたいおになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしきをとのえる		
1	月	タコライス	牛乳	とりごぼろスープ かたぬきチーズ	こめ・むぎ あぶら・さとう	だいず・ふたにく・チーズ ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・かたぬきチーズ	たまねぎ・にんにく・ズッキーニ トマト・ごぼう・にんじん えのきたけ・ちんげんさい	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	639 kcal 28.3 g 20.8 g 2.2 g
2	火	ソフトフランス パン	牛乳	だいずのチーズやき やさいスープ フルーツポンチ	パン・あぶら じゃがいも たんさんいんりょう	ぎゅうにゅう・だいず ハム・チーズ・ふたにく ベーコン・レンズまめ	たまねぎ・にんじん・レタス キャベツ・セロリー・みかん パイン・せいようなし	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	611 kcal 26.5 g 19.7 g 2.9 g
3	水	もすくどん	牛乳	きゅうりのちゅうがあえ たまごとうふのスープ	こめ・あぶら・さとう でんぷん・ごま	もすく・ふたにく たまご・とうふ ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・ピーマン コーン・しょうが・きゅうり とうがん・こまつな	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	616 kcal 23.9 g 17.6 g 2.7 g
4	木	コッペパン	牛乳	スパイシービーンズポテト うずらたまごのスープ しょうなんゴールドジャム	パン・じゃがいも でんぷん・あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう・だいず ベーコン・とりにく うずらたまご	にんじん・たまねぎ・パセリ マッシュルーム しょうなんゴールドジャム	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	624 kcal 25.3 g 22.2 g 2.2 g
5	金	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	こめ・むぎ・さとう アーモンド・でんぷん あぶら・じゃがいも	とりにく・だいず・みそ ひじき・ぎゅうにゅう あじ・わかめ	コーン・しょうが・たまねぎ にんじん・こまつな	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	627 kcal 26.3 g 21.6 g 2.5 g
8	月	くろパン	牛乳	かわいなのッツパン粉やき ミネストローネ	パン・あぶら・パンこ アーモンド・じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう・かわい ベーコン・レンズまめ	にんにく・パセリ・にんじん たまねぎ・セロリー・ズッキーニ トマト・コーン	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	621 kcal 20.9 g 25.2 g 2.8 g
9	火	ごはん	牛乳	とりにくとなすのピリからいため うずらたまごのちゅうかスープ れいとうみかん	こめ・でんぷん さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・うずらたまご	なす・さやいんげん・ながねぎ にんにく・こまつな・にんじん にら・きくらげ・えのきたけ みかん	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	639 kcal 25.2 g 18.9 g 2.0 g
10	水	ハニレモン トースト	牛乳	ホークビーンズ ごまドレッシングサラダ	パン・マーガリン はちみつ・じゃがいも あぶら・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・だいず ふたにく ベーコン・ハム	レモン・にんじん・たまねぎ セロリー・グリーンピース キャベツ・きゅうり	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	662 kcal 26.6 g 27.5 g 2.7 g
11	木	ちゅうかおこわ	牛乳	ししゃものカレーあげ たまごこまつなスープ パレンシアオレンジ	こめ・もちまい・あぶら でんぷん・こむぎこ	ふたにく・ぎゅうにゅう ししゃも・とりにく たまご	ほししいたけ・にんじん・たけのこ しょうが・さやいんげん・こまつな えのきたけ・パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	621 kcal 29.1 g 22.0 g 2.6 g
☆はやぶさきゅうしょく☆									
12	金	ほしのハンバーグ カレーライス	牛乳	キャベツとコーンのソテー はやぶさゼリー（ぶどう）	こめ・じゃがいも・あぶら こむぎこ・マーガリン はやぶさゼリー（ぶどう）	スキムミルク ほしがたハンバーグ ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・にんにく しょうが・グリーンピース キャベツ・コーン	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	674 kcal 21.7 g 21.8 g 2.5 g
16	火	ロールパン	ジュ いか ん	マカロニのクリームに フレンチサラダ アーモンドいりあじつけにほし	パン・じゃがいも マカロニ・あぶら マーガリン・こむぎこ	とりにく・ベーコン レンズまめ・スキムミルク こなチーズ・ハム アーモンドいりにほし	みかんジュース・にんじん たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	640 kcal 24.1 g 19.1 g 2.5 g
17	水	むぎごはん	牛乳	たちうおのピリからやき ねぎとわかめのすましじる うめとひじきのふりかけ	こめ・むぎ・さとう あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・たちうお とりにく・とうふ・わかめ ひじき	しょうが・にんにく・にんじん ながねぎ・えのきたけ こまつな・うめ	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	608 kcal 24.8 g 20.4 g 2.4 g
18	木	シーフード スパゲティ	牛乳	こまつなともやしソテー てづくりマドレーヌ	スパゲティ・あぶら ホットケーキミックス バター・マーガリン さとう・アーモンド	ふたにく・ぎゅうにゅう ベーコン・いか・えび	にんじん・たまねぎ・にんにく セロリー・マッシュルーム・トマト パセリ・こまつな・もやし・コーン	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	674 kcal 27.1 g 23.6 g 2.8 g
19	金	マーボーとうふ どん	牛乳	ごもくスープ あんにととうふ	こめ・あぶら・さとう でんぷん・はるさめ	とうふ・ふたにく みそ・ぎゅうにゅう だいず・とりにく あんにんかんでん	ちんげんさい・にんじん・ながねぎ しいたけ・しょうが・にんにく もやし・こまつな・えのきたけ たけのこ・おうとう・パイン・りんご	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	630 kcal 22.1 g 14.0 g 1.9 g
22	月	アーモンド あげパン	牛乳	ポトフ さやいんげんとハムのソテー	パン・あぶら・さとう アーモンド・じゃがいも バター	ぎゅうにゅう・ベーコン ウイナーソーセージ レンズまめ・ハム	にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリー・コーン・さやいんげん	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	620 kcal 21.4 g 28.7 g 2.7 g
23	火	ふたにくとこんぶの たきこみごはん	牛乳	きすのてんぷら なめこじる	こめ・むぎ・しらたき こむぎこ・あぶら	ふたにく・こんぶ ぎゅうにゅう・きす とうふ・みそ	しょうが・なめこ ながねぎ・こまつな	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	610 kcal 25.6 g 18.8 g 2.7 g
24	水	にくうどん	牛乳	きびなこのからあげ きんときまめとしるごまのマフィン	うどん・あぶら・ごま ホットケーキミックス でんぷん・さとう	ふたにく・あぶらあげ ぎゅうにゅう・きびなこ とうにゅう・きんときまめ	にんじん・こまつな ながねぎ・えのきたけ	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	618 kcal 26.1 g 27.3 g 1.9 g
25	木	ガバオライス	牛乳	ひじきのサラダ とうふともやしのスープ	こめ・あぶら さとう・でんぷん	ふたにく・ぎゅうにゅう ひじき・ツナ・とりにく とうふ	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 キャベツ・きゅうり・もやし・にら たけのこ・しいたけ・ながねぎ	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	661 kcal 27.9 g 21.9 g 2.8 g
26	金	くろパン	牛乳	とりにくのこめこあげ もやしのカレーソテー とうもろこしスープ	パン・しょうしんこ あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく ふたにく・たまご	パセリ・しょうが・キャベツ レモン・もやし・クリームコーン コーン・にんじん・たまねぎ	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	646 kcal 25.2 g 27.0 g 2.8 g
29	月	ジャンバラヤ	牛乳	ようふうかきたまじる メロン	こめ・さとう・あぶら じゃがいも・でんぷん	ふたにく・ひよこまめ ウイナー・ぎゅうにゅう たまご・ベーコン	たまねぎ・ピーマン・にんじん しょうが・にんにく パセリ・メロン	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	602 kcal 20.5 g 18.7 g 2.6 g
30	火	わかめごはん	牛乳	あかうおのわふうマリネ とうがんのふたじる	こめ・ごま・じゃがいも あぶら・でんぷん さとう・こんにやく	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう・あかうお ふたにく・みそ	たまねぎ・とうがん・にんじん ごぼう・えのきたけ・ながねぎ	エネルギー たんぱく質 しじふ えんぶん	634 kcal 24.4 g 18.2 g 2.7 g

※給食献立の内容は食材の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

4日(木)~10日(水)は、歯と口の健康週間です。
12日(金)は、はやぶさ給食です。



献立表について

栄養量は中学年の量を記載しています。

主食の量やおかずの量は低学年と高学年では異なります。

中学年を1として、低学年は0.8~0.9倍、高学年は1.1~1.2倍を目安にご覧ください。

平均

エネルギー	632 kcal
たんぱく質	24.9 g
しじふ	21.7 g
えんぶん	2.5 g

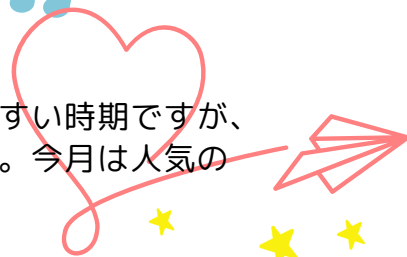


6月 給食だより

令和8年6月
大野小学校



雨の日が多くなる6月になりました。気温の変化で体調を崩しやすい時期ですが、季節の食材を取り入れた献立でしっかり体を整えていきたいですね。今月は人気の「はやぶさきゅうしょく」も登場します。



6月13日は「はやぶさの日」

小惑星探査機はやぶさの帰還を記念して制定された「はやぶさの日」にちなみ、夢に向かって未来にはばたく子どもたちに「あきらめない心」「努力する心」の大切さを伝えるきっかけの一つとするため、市立小中学校で「はやぶさ給食」を毎年実施しています。

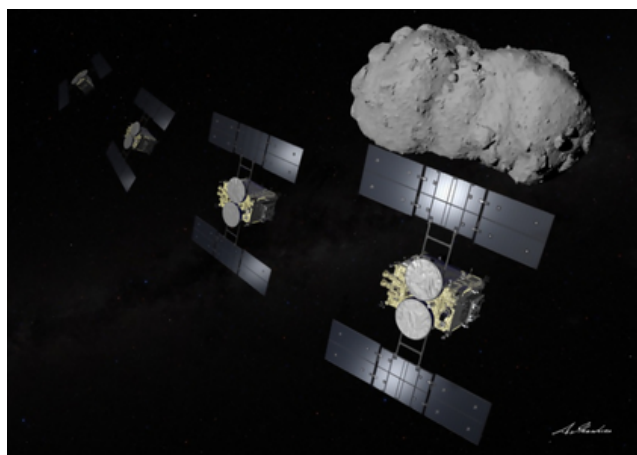
はやぶさ給食

星のハンバーグカレーライス

牛乳

キャベツとコーンのソテー

はやぶさゼリー
(ぶどう味)



はやぶさ2イメージ
イラスト：池下 章裕

歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。おいしく楽しく食べるためには、歯と口の健康を守ることが大切です。しっかりと噛むことができる歯を保つためにも、食後の歯磨きを丁寧にしましょう。

よくかんで食べることは、歯やあごを強くするだけでなく、食べものの味をしっかりと感じることもつながります。

食事のときは、ゆっくりかんで食べましょう。

献立表がスクリレ配信に

6月から給食献立表・給食だよりがプリント配布ではなく、スクリレで配信されます。献立内容や季節のお知らせなど、ぜひお子さんと一緒にご確認ください。

また、5月には2年生、3年生のさやむき体験があり、7月には1年生にも給食のお手伝いをお願いする予定です。ホームページのブログでも様子をお伝えしますので、ご覧いただければ幸いです。

どうぞよろしくお願ひいたします。

