



よてい こんだてひょう  
6月 予定献立表



2019年度 調布市立第三小学校

日	月	牛乳	こんだて	あかの食品			エネルギー たんぱく質	日	月	牛乳	こんだて	あかの食品			エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える						血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
3	月		ごはん いかのカミカミあげ おかひじきのさっぱりあえ きのこじる <small>かみかみメニュー</small>	牛乳, いか, 鶏肉, のり, 油揚げ, 味噌	米, でんぷん, 油, ごま油, 砂糖	生姜, おかひじき, キャベツ, 人参, きゅうり, 梅肉, 大根, 小松菜, えのきたけ, ねぎ, ぶなしめじ, なめこ	611kcal 27.9g	17	月		ごはん ししゃものパリパリあげ すの物 ぐたくさんみそじる	牛乳, ししゃも, 味噌	米, でんぷん, 餃子の皮, 小麦粉, 油, 砂糖, ごま油, じゃがいも	大葉, キャベツ, もやし, きゅうり, ほうれんそう, 人参, 大根, ねぎ, 小松菜, ぶなしめじ	625kcal 26.0g
4	火		野菜そぼろごはん じゃがいものあまから煮 モロヘイヤいりかきたまじる	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 木綿豆腐, 卵	米, おおむぎ, 砂糖, 油, じゃがいも, でんぷん	人参, 干し椎茸, いんげん, 玉葱, ねぎ, モロヘイヤ	601kcal 23.3g	18	火		ナスとトマトのスパゲッティ ズッキーニのソテー キャロットケーキ <small>ブックメニュー</small>	牛乳, ベーコン, ハム, 卵	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖, プレミックス粉, バター	なす, にんにく, 玉葱, 人参, トマト, パセリ, ズッキーニ, コーン, パプリカ, マッシュルーム	586kcal 19.4g
5	水		ピラフ かつおのケチャップいため 洋風スープ くだもの	牛乳, 鶏肉, かつお, ベーコン	米, オリーブ油, でんぷん, サラダ油, 三温糖, じゃがいも	玉葱, 人参, コーン, にんにく, パセリ, ピーマン, 小松菜, もやし, キャベツ, くだもの	637kcal 27.1g	19	水		うめごはん 生あげとぶた肉のみそいため ささみのすましじる くだもの(すいか) <small>ブックメニュー</small>	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 味噌, 鶏肉	米, 油, 砂糖	カリカリ梅, ゆかり, 生姜, ビーマン, キャベツ, 人参, 干し椎茸, えのきたけ, たけのこ, 小松菜, ねぎ, くだもの	617kcal 24.0g
6	木		ごはん のりのつくだ煮 肉じゃがのうま煮 なめこのみそじる	牛乳, 焼きのり, 豚肉, 生揚げ, 味噌	米, 砂糖, 油, じゃがいも, 糸こんにゃく	玉葱, 人参, たけのこ, 干し椎茸, グリーンピース, 大根, ねぎ, 小松菜, なめこ	610kcal 21.7g	20	木		スタミナどん わかめとたまごのスープ あじさいゼリー <small>ブックメニュー</small>	牛乳, 豚肉, 味噌, 生わかめ, 卵, アガー	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん, ナタデココ	にんにく, 生姜, たけのこ, 人参, キャベツ, ニラ, ねぎ, たけのこ, ほうれんそう, グレープジュース	645kcal 18.8g
7	金		ナン レンズ豆のドライカレー 海そうサラダ	牛乳, 豚肉, レンズ豆, 生わかめ, 赤とさかのり	ナン, 小麦粉, サラダ油, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, セロリー, トマト, グリーンピース, もやし, キャベツ, コーン	581kcal 25.5g	21	金		ごはん 魚の照り焼き りっちゃんサラダ 田舎じる <small>ブックメニュー</small>	牛乳, トロあじ, ハム, おかか, 塩昆布	米, 三温糖, サラダ油, 砂糖, こんにゃく, さつまいも	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン, ごぼう, 大根, ねぎ, 小松菜	568kcal 24.2g
10	月		ドリア ジュリアンヌスープ 宝石ゼリー <small>あじさい読書旬間</small> <small>ブックメニュー</small>	牛乳, 鶏肉, 白いんげん豆, 生クリーム, 粉チーズ, ハム, 粉かんでん	米, サラダ油, バター, 小麦粉, 乾パン粉, じゃがいも, 砂糖	玉葱, 人参, マッシュルーム, グリーンピース, パセリ, もやし, セロリー, キャベツ, えのきたけ	632kcal 20.8g	24	月		ガパオライス タイ風サラダ マンゴーゼリー <small>タイ料理こんだて</small>	牛乳, 鶏肉, 豚肉, アガー	米, 油, 砂糖, 春雨, ごま油	とうがらし, にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, ビーマン, 赤ビーマン, バジル, きゅうり, もやし, キャベツ, レモン, マヨネーズ, マンゴーピューレ	635kcal 23.4g
11	火		ごはん ぶた肉のしょうが焼き 千草あえ とうふのみそじる	牛乳, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, 味噌	米, サラダ油, 砂糖	生姜, 玉葱, キャベツ, 人参, ほうれんそう, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	633kcal 28.7g	25	火		おろしうどん ささみの青のりからあげ 油あげのすの物	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 青のり, じゃこ, 油揚げ	細うどん, 砂糖, でんぷん, 油, ごま油	こねぎ, オクラ, 小松菜, 大根, にんにく, キャベツ, もやし, ほうれんそう	504kcal 35.6g
12	水		食パン 手作りブルーベリージャム ポークンチュー ノンオイルドレッシングサラダ <small>ブックメニュー</small>	牛乳, 豚肉, 白いんげん豆, ベーコン	食パン, 砂糖, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター	ブルーベリー, にんにく, 玉葱, 人参, セロリー, マッシュルーム, グリーンピース, キャベツ, きゅうり, パプリカ, もやし	582cal 21.0g	26	水		麦ごはん 魚の香味焼き カレーきんぴら みそじる	牛乳, 鯖, 豚肉, 味噌	米, おおむぎ, 砂糖, じゃがいも, 油	ねぎ, 生姜, 玉葱, 人参, ビーマン, もやし, 大根, 小松菜, ぶなしめじ, えのきたけ	574kcal 25.2g
13	木		しおこんぶごはん 魚のうめみそ焼き ひじきの和風サラダ すましじる	牛乳, 塩昆布, 鯖, ハム	米, 砂糖, ごま油, 小町麩	グリーンピース, ねぎ, ねり梅, 大根, 人参, きゅうり, 生姜, ごぼう, たけのこ, 小松菜, えのきたけ	585kcal 26.2g	27	木		ガーリックライス かぼちゃコロッケ イタリアンサラダ くだもの <small>ブックメニュー</small>	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 白いんげん豆	米, オリーブ油, 小麦粉, でんぷん, 米生パン粉, 乾パン粉, サラダ油, 砂糖	にんにく, 人参, 玉葱, パセリ, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, トマト, パプリカ, くだもの	695kcal 22.4g
14	金		ハムライス ポテトオムレツ ラタトゥイユ <small>ブックメニュー</small>	牛乳, ハム, ベーコン, 卵, 鶏肉	米, オリーブ油, じゃがいも, 砂糖	玉葱, 人参, コーン, グリーンピース, マッシュルーム, パセリ, にんにく, ピーマン, 赤ビーマン, 黄ピーマン, なす, ズッキーニ, トマト, バジル	597kcal 23.7g	28	金		チキンみそかつどん さわにわん 水無月 <small>なつこ ほんえ 夏越しの祓</small>	牛乳, 鶏肉, 味噌, あずき	米, 小麦粉, 米生パン粉, 油, 三温糖, ごま油, 白すりごま, 白玉粉, でんぷん, 砂糖	にんにく, キャベツ, ごぼう, 人参, 大根, えのきたけ, 水菜	735kcal 25.0g

歯と口の健康週間

※6月の給食費は、6月6日(木)にJAマイズのご指定の口座から引き落としとなります。  
引き落とし予備日は、26日(水)です。  
各学年の金額をご確認の上、未納とならないよう、お早目にご準備をお願いいたします。

※学校行事等の都合により、献立の変更ならびに回数が少なくなることがあります。  
※くだものは季節の美味しい物を選んで入れます。今月は、小玉スイカ、メロン、プラムの予定です。  
※今月の地場野菜は、小松菜、きゅうり、トマト、大根の予定です。  
★給食の写真と一口メモは、三小のホームページ上でご覧いただくことができます。

