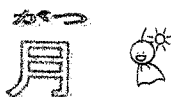




6月



# 献立表



令和5年5月31日  
調布市立柏野小学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 g
1	木	キャロットピラフ チキンのハーブ焼き ポパイソテー 野菜スープ	○	牛乳, ツナ(ホワイトフレーク) 鶏モモ肉, ベーコン, 豚モモ肉	米, 炒め油, オリーブ油, パン粉, じゃがいも	パセリ, 人参, バジル, にんにく, ほうれんそ う, キャベツ, ホールコーン, 玉葱	581 kcal 27.0 g 25.0 g
2	金	木島平のごはん いかステーキ アスパラサラダ 豚汁	○	牛乳, いか, 豚モモ肉, 絹ごし豆腐, 白味噌, 赤味噌	米, でんぷん, 揚げ油, サラダ油, 砂糖, ごま油, 炒め油, じゃがいも, こんにゃく	玉葱, キャベツ, 人参, もやし, アスパラガス, ホールコーン, ごぼう, 大根, ねぎ	619 kcal 29.2 g 19.3 g
5	月	山坂達者飯 《歯と口の健康週間》 にぎすの米粉揚げ 味噌ドレサラダ みそ汁	○	牛乳, 鬼打ち豆, にぎす, 白味噌, 絹ごし豆腐, 生わかめ, 赤味噌	米, 米粒麦, さつまいも, 揚げ油, 砂糖, 米粉, サラダ油, じゃがいも	もやし, キャベツ, きゅうり, 人参, ねぎ, しめじ	601 kcal 27.0 g 23.2 g
6	火	ししじゅうしい 肉団子の甘酢あんかけ かみかみきんぴら シークワサーゼリー	○	牛乳, 豚バラ肉, 刻み昆布, 鶏挽肉, 豚挽肉, 刻み大豆, 豆乳, さきいか, アガー, 寒天	米, 炒め油, 生パン粉, 砂糖, でんぷん	万能ねぎ, 玉葱, にんにく, れんこん, ごぼう, 人参, いんげん, シークワーサージュース	592 kcal 24.1 g 20.3 g
7	水	塩野菜ラーメン 焼き棒餃子 ナムル	○	牛乳, 豚バラ肉, 豚挽肉	蒸し中華めん(卵なし), 炒め油, 山芋, 春雨, ごま油, でんぷん, 餃子の皮, サラダ油, 白ごま	にんにく, 生姜, 人参, キャベツ, もやし, ねぎ, 白菜, ニラ, きゅうり	510 kcal 20.2 g 22.1 g
8	木	ごはん ひじきふりかけ 鮭の味噌マヨ焼き ポイルサラダ・いもだんご汁	○	牛乳, 干ひじき, おかか, 味噌, 鶏肉	米, 炒め油, 白ごま, 砂糖, サラダ油, ノンエッグマヨネーズ, ごま油, じゃがいも, でんぷん	にんにく, フロccoli, キャベツ, 人参, もやし, ごぼう, 大根, ねぎ	580 kcal 28.6 g 19.0 g
9	金	フォカッチャピザ ひよこ豆入りポテトチャウダー 海藻サラダ	○	牛乳, ベーコン, ピザチーズ, 鶏モモ肉, ひよこめ, 豆乳, 豆乳クリーム, 海藻ミックス	フォカッチャ(乳卵なし), 炒め油, 小麦粉, じゃがいも, サラダ油, ノンエッグマヨネーズ, ごま油, 乳不使用マーガリン, 砂糖, ごま油	玉葱, ビーマン, ホールコーン, もやし, マッシュルーム, 人参, パセリ, キャベツ, きゅうり	615 kcal 25.3 g 26.9 g
12	月	梅茶漬 《6/11は入梅です》 鶏団子と野菜の煮物 あじさいゼリー	○	牛乳, けしり, 刻みりの, 鶏挽肉, 絞豆腐, 寒天, ゼラチン	米, でんぷん, 揚げ油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	カリカリ梅刺し, ゆかり, 生姜, ねぎ, 人参, 干し椎茸, だけのこ, いんげん, クランベリージュース, ぶどうジュース, マスカットジュース	526 kcal 19.0 g 13.9 g
13	火	チンジャオロースーメン 中華風コンスープ レモン入り小松菜マドレーヌ	○	牛乳, 豚モモ肉, 豚肉, 豆乳	蒸し中華めん(卵なし), 炒め油, 砂糖, ごま油, でんぷん, 春雨, 小麦粉, グラニュー糖, はちみつ, 乳不使用マーガリン	にんにく, ねぎ, 玉葱, にんにくの芽, だけのこ, ビーマン, えのきたけ, 人参, ニラ, ホールコーン, 小松菜, レモン果汁	608 kcal 23.1 g 18.5 g
14	水	木島平のごはん あじのごまフライ 大根と水菜のサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	○	牛乳, あじ, 生わかめ, 白味噌, 赤味噌	米, 小麦粉, すりごま, 黒ごま, 生パン粉, パン粉, 揚げ油, 砂糖, サラダ油, ごま油, じゃがいも	大根, 人参, 水菜, ホールコーン, 玉葱	627 kcal 28.0 g 19.6 g
15	木	ベーコンとじゃが芋のにんにくチャーハン ぎせい豆腐 レタスとハムのスープ	○	牛乳, ベーコン, 鶏挽肉, 絞豆腐, 卵, ロースハム	米, 乳不使用マーガリン, 炒め油, じゃがいも, 砂糖, でんぷん	にんにく, 玉葱, 万能ねぎ, ねぎ, 人参, 干し椎茸, レタス, えのきたけ	565 kcal 26.2 g 23.7 g
16	金	かしわのごはん 《柏野小開校記念日》 肉ポールスープ 紅白ポンチ(白玉)	○	牛乳, 鶏肉, 刻みりの, 豚挽肉, 絞豆腐	米, でんぷん, 揚げ油, 三温糖, 春雨, ごま油, 白玉団子, 白玉団子(紅), 砂糖	生姜, ねぎ, 白菜, 人参, もやし, ほうれんそう, みかんレトルト, 黄桃レトルト, パナナ, パイナップル, レモン果汁	699 kcal 23.4 g 18.7 g
19	月	ハムピラフ チキンパブ 《トルコ料理》 ポテコーン マッシュルームのスープ	○	牛乳, ロースハム, 鶏モモ肉, ベーコン, 豆乳, 豆乳クリーム	米, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, 乳不使用マーガリン, サラダ油	玉葱, 人参, マッシュルーム, パセリ, ホールコーン, グリンピース, にんにく, レモン果汁, ホールコーン, マッシュルーム	666 kcal 28.3 g 28.4 g
20	火	枝豆入りα米若布ごはん 魚の塩麹焼き 野菜とこんにゃくの炒め煮 沢煮焼・スイカ	○	牛乳, 炊き込みわかめ, 鶏, 豚肉	アルファ化米, 糸こんにゃく, 炒め油, 砂糖	人参, 枝豆, ごぼう, 菊, 小松菜, 大根, えのきたけ, スイカ	564 kcal 28.2 g 15.5 g
21	水	手作りメロンパン ピーズシチュー こんにゃくサラダ	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 豆乳クリーム	強力粉, 米粉, 砂糖, 小麦粉, 乳不使用マーガリン, じゃがいも, グラニュー糖, サラダ油, サラダこんにゃく	にんにく, 人参, 玉葱, セロリー, キャベツ, きゅうり	798 kcal 25.0 g 32.2 g
22	木	五目いなり 即席漬 かやくうどん(関西風) フルーツポンチ	○	牛乳, 油揚げ, 干ひじき, 鶏モモ肉, 塩昆布, かまぼこ(乳卵なし)	砂糖, 米, 炒め油, 冷凍うどん(卵なし)	人参, 干し椎茸, グリンピース, キャベツ, きゅうり, 玉葱, 万能ねぎ, パインレトルト, みかんレトルト, 黄桃レトルト, レモン果汁	631 kcal 24.8 g 22.0 g
23	金	マーボー豆腐丼 中華スープ 手作りごま団子	○	牛乳, 豚挽肉, 押し豆腐, 赤味噌, 鶏肉, 絹ごし豆腐, 生わかめ, ごしあん	米, 炒め油, 砂糖, ごま油, でんぷん, 白玉粉, 上新粉, ラード, 揚げ油, 黒ごまペースト, 白ごま	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, だけのこ, ねぎ, 干し椎茸, ニラ, もやし, 小松菜	630 kcal 24.0 g 20.7 g
26	月	キーマカレー わかめとコーンのスープ じゃこサラダ	○	牛乳, ベーコン, 豚挽肉, 刻み大豆, 生わかめ, じゃこ	ナン(卵・卵不使用), 炒め油, サラダ油, 乳不使用マーガリン, 小麦粉, 砂糖, ごま油	にんにく, 生姜, 玉葱, セロリー, 人参, ホールコーン, ホールコーン, もやし, キャベツ, ほうれんそう	617 kcal 30.2 g 23.7 g
27	火	キムチチャーハン 生揚げ中華風煮 ウースタン バレンシアオレンジ	○	牛乳, 豚バラ肉, 豚モモ肉, 生揚げ, 鶏モモ肉, 絹ごし豆腐	米, 炒め油, でんぷん	人参, キムチ, ビーマン, にんにく, 玉葱, だけのこ, キャベツ, えのきたけ, ねぎ, チンゲン菜, バレンシアオレンジ	561 kcal 26.6 g 22.2 g
28	水	ホットツナドッグ ラタトゥイユ フルーツゼリー	○	牛乳, ツナ, ベーコン, 寒天, ゼラチン	ソフトフランスパン(卵なし), ノンエッグマヨネーズ, 炒め油, 砂糖	玉葱, パセリ, にんにく, ビーマン, パプリカ, かぼちゃ, スキナーニ, ます, ホールトマト, みかんレトルト, パインレトルト, 黄桃レトルト	557 kcal 19.4 g 27.6 g
29	木	ごはん 照り焼きハンバーグ スパイシーポテト コンスープ	○	牛乳, 豚挽肉, 絞豆腐, 鶏モモ肉, 絹ごし豆腐	米, 炒め油, 生パン粉, 砂糖, でんぷん, じゃがいも	玉葱, 人参, 干し椎茸, パセリ, チンゲン菜, ねぎ, ホールコーン	608 kcal 26.0 g 18.4 g
30	金	夏野菜のカラフルまぜ寿司 すまし汁 水無月 《夏越しの畝い》	○	牛乳, 鶏挽肉, 刻み大豆, 笹がまぼこ(乳卵なし), あずき	米, 砂糖, 炒め油, 小麦粉, 上新粉	生姜, 赤ビーマン, 黄ビーマン, 枝豆, えのきたけ, 小松菜, ねぎ	522 kcal 19.8 g 12.4 g

6月  
食育月間です!

## 食育講演会のお知らせ

※行事や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
 ※市内産野菜は玉ねぎ・きゅうりです。長野県木島平産は米・アスパラガス・ズッキーニです。  
 ☆ウィナー、ベーコン、ハム、パン粉は乳卵を使用していません。  
 詳細につきましては後日配布されますチラシでご確認ください。よろしくお願ひいたします。

