



# 6月 献立表 (22回)



日	主食	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	お赤飯 とり肉のから揚げ 和風サラダ すまし汁 紅白白玉ポンチ <small>開校記念日 お祝い献立</small>	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料 とり肉 なんと わかめ 豆ふ けずり 昆布	もち米 赤米 ごま でんぶん 小麦粉 油 砂糖 白玉団子	にんにく 生姜 キャベツ 人参 もやし 小松菜 えのき ねぎ みかん缶 レモン果汁	642 kcal 16.9 g 10.6 g 2.2 g
2金	きな粉豆乳トースト ごまドレッシングサラダ 豆入りチキンポトフ 甘夏	○	牛乳 豆乳 きな粉 わかめ ミックス とり肉 ヲイナソーゼツ	食パン 砂糖 ごま 油 じゃがいも	もやし キャベツ 人参 いんげん 玉ねぎ かぶ セロリー 甘夏	556 kcal 23.0 g 19.2 g 2.5 g
5月	麦ご飯 油みそ いかと大根の煮物 もやしソテー	○	牛乳 じゃこ とり肉 大豆 みそ いか けずり ベーコン	米 押麦 ごま油 砂糖 じゃがいも 油 ごま	生姜 人参 大根 ごぼう こんにゃく 椎茸 にんにく もやし 玉ねぎ ビーマン	578 kcal 23.8 g 15.5 g 3.0 g
6火	ごはん 和風ごぼうハンバーグ カラフルソテー キャベツとしめじのみそ汁 かわちばんかん <small>カムカムデー</small>	○	牛乳 とり肉 ひじき 豆ふ ヲイナソーゼツ 油揚げ みそ けずり	米 油 パン粉 砂糖 でんぶん	玉ねぎ ごぼう にんにく ねぎ もやし ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン コーン キャベツ しめじ かわちばんかん	597 kcal 25.3 g 18.1 g 2.7 g
7水	焼きふたチャーハン 中か風春雨スープ ごま団子 <small>中国料理献立</small>	○	牛乳 焼きふた 卵 ふた肉 けずり 豆ふ こしあん	米 油 春雨 ごま油 白玉粉 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ ねぎ もやし グリーンピース チンゲン菜	637 kcal 22.8 g 20.6 g 2.4 g
8木	山坂達者飯 白身魚のスープ 切干大根ははりいため 空豆 <small>1年生 空豆さやむき</small>	○	牛乳 大豆 卵 じゃこ たら けずり くき若布	米 でんぶん 油 砂糖	ごぼう グリーンピース ねぎ 筍 チンゲン菜 人参 椎茸 切干大根 もやし 空豆	574 kcal 25.4 g 16.3 g 2.3 g
9金	ルーローハン(ふた角煮丼) 大根と豆ふのスープ パイン <small>台湾料理献立</small>	○	牛乳 ふた肉 けずり 豆ふ	米 ごま油 油 砂糖 はちみつ でんぶん	チンゲン菜 生姜 にんにく 筍 玉ねぎ ねぎ 椎茸 きくらげ 人参 大根 こねぎ パイン	575 kcal 20.9 g 18.8 g 1.9 g
12月	ごはん 魚の梅だれ焼き じゃがいもオスターソースいため 豆ふとなめこのみそ汁 <small>入梅</small>	○	牛乳 さわら じゃこ ふた肉 豆ふ わかめ みそ けずり	米 砂糖 油 じゃがいも	生姜 練り梅 ビーマン もやし 人参 なめこ ねぎ 小松菜	604 kcal 29.9 g 19.0 g 2.3 g
13火	白身魚のフライ スッキニーじゃこソテー ポテトとベーコンのスープ <small>フックメニュー</small>	○	牛乳 豆乳 みそ じゃこ メルルーサ ベーコン けずり	むしパソックス 砂糖 油 乳除去マーガリン でんぶん 三温糖 じゃがいも	なす 玉ねぎ レモン果汁 スッキニー コーン エリンギ 人参 しめじ キャベツ	592 kcal 26.9 g 22.9 g 3.7 g
14水	ハッシュドホーク コーンフレークサラダ あじさいゼリー	○	牛乳 ふた肉 寒天	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 乳除去マーガリン 油 コーンフレーク	にんにく 生姜 玉ねぎ マツタケ キャベツ コーン 人参 アスパラガス ぶどうジュース レン果汁	639 kcal 16.9 g 18.0 g 1.6 g
15木	きのこのクリームスパゲッティ 玉ねぎマフィン フレンチサラダ	○	牛乳 ベーコン 豆乳 生クリーム とり肉	スパゲッティ オリーブオイル 砂糖 小麦粉 乳除去マーガリン 油 三温糖 メールシロップ	人参 玉ねぎ マツタケ しめじ 椎茸 まいたけ えのき パセリ キャベツ もやし コーン 小松菜	752 kcal 22.7 g 28.0 g 2.0 g
16金	キムタクごはん オクラ入りジャンボ揚げきょうざ かみかみきんぴら フラム <small>カムカムデー</small>	○	牛乳 ふた肉 じゃこ するめ	米 押麦 砂糖 ごま油 でんぶん きょうざの皮 油	れんげ つぼ漬け 小松菜 ごぼう にんにく 生姜 キャベツ かつお ねぎ 人参 こんにゃく いんげん フラム	641 kcal 23.8 g 24.7 g 1.6 g
19月	中か風おこわ 豆ふの五目あんかけ 野菜の甘酢かけ オレンジ	○	牛乳 とり肉 わかめ 豆ふ ふた肉 えび じゃこ	米 もち米 ごま油 砂糖 油 でんぶん じゃがいも	椎茸 人参 こねぎ 生姜 玉ねぎ かつお菜 ねぎ キャベツ もやし 筍 小松菜 かつお	561 kcal 25.0 g 16.3 g 2.7 g
20火	トマトたんたんめん さばの立田揚げ 大根サラダ れいとうみかん	○	牛乳 とり肉 昆布 さば	蒸し中かめん 油 ごま油 砂糖 ごま でんぶん	生姜 にんにく 筍 もやし ニラ ねぎ トマト 大根 人参 小松菜 みかん	708 kcal 29.4 g 30.5 g 3.5 g
21水	てり焼きサンド(セルフ) ジェノパソースポテト レンズ豆とウィンナースープ	○	牛乳 とり肉 粉チーズ ベーコン レンズまめ ヲイナソーゼツ けずり	ホフサ 油 ざらめ でんぶん じゃがいも オリーブオイル	キャベツ 人参 にんにく バジル 玉ねぎ 白菜 パセリ	584 kcal 26.8 g 22.3 g 2.9 g
22木	大豆とちくわのかき揚げ丼 貝だくさん汁 じゃがいもいため	○	牛乳 ちくわ 大豆 みそ けずり 油揚げ 豆ふ ふた肉	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ ごぼう ビーマン 大根 ねぎ 糸こんにゃく 人参 みつば いんげん 生姜	623 kcal 21.6 g 16.6 g 1.7 g
23金	ごはん 昆布豆 魚と野菜のマヨチーズ焼き 豚肉のはり汁	○	牛乳 大豆 昆布 ホキ みそ チーズ ふた肉 豆ふ 油揚げ けずり	米 砂糖 じゃがいも ソイグ マネツ 油	人参 アスパラガス 玉ねぎ ねぎ パセリ しめじ 水菜 生姜	621 kcal 29.9 g 20.2 g 2.7 g
26月	冷やしきつねうどん さつまいもどろくわの天ぷら 根菜のみそドレサラダ かわちばんかん <small>カムカムデー</small>	○	牛乳 油揚げ けずり 青のり 昆布 わかめ ちくわ みそ	うどん 油 小麦粉 里芋 さつまいも 砂糖 ごま油	人参 キャベツ れんこん ねぎ 大根 かわちばんかん	623 kcal 24.0 g 23.6 g 4.2 g
27火	ゴーヤジュース(炊き込みごはん) クープイリチ(細切昆布炒め) アーサ汁 紅いもプリン <small>沖縄県郷土料理</small>	○	牛乳 スパム 卵 昆布 ふた肉 油揚げ アーサ けずり 寒天 生クリーム	米 油 黒砂糖 砂糖 紅いもペースト	にがうり こねぎ 人参 白菜 ねぎ	547 kcal 21.4 g 19.4 g 2.8 g
28水	手作りのフォカッチャ ポークビーンズ 豆ふサラダ メロン	○	牛乳 ふた肉 ミックス 大豆 豆ふ じゃこ	強力粉 米粉 砂糖 油 オリーブオイル 小麦粉 じゃがいも ごま油	キャベツ セロリ 玉ねぎ 人参 アスパラガス メロン	661 kcal 25.8 g 20.9 g 2.9 g
29木	ふた肉と玉ねぎのガーリックライス 洋風たまご焼き 野菜スープ	○	牛乳 ふた肉 卵 チーズ ベーコン ひよこまめ けずり	米 油 ごま油	玉ねぎ にんにく こねぎ 豆もやし 人参 ほうれんそう セロリー キャベツ コーン	650 kcal 27.4 g 25.1 g 3.0 g
30金	ごはん あじフライ ほうれん草のコーンソテー 大根のスープ	○	牛乳 とり肉 けずり ヲイナソーゼツ みそ あじ	米 小麦粉 パン粉 油	ほうれんそう もやし 玉ねぎ コーン しめじ 人参 大根 えのき 水菜 ねぎ	591 kcal 27.6 g 19.7 g 2.1 g

歯と口の健康週間(6/4~10日)

(調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。また、食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。)

姉妹都市の木島平村や地域の農家からの食材を給食に使用しています。

木島平村産: えのき しめじ なめこ アスパラガス

地場野菜(板橋農園): 玉ねぎ