



# 6月献立表



令和元年度

調布市立第二小学校

日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
3月	お赤飯	○	ささげ	米・もち米・黒ごま	
	鶏の塩麹焼き		鶏肉	油	にんにく・ねぎ
	野菜の磯辺あえ		のり	砂糖	<b>ごまっぴ</b> ・もやし・にんじん
	えび団子汁		えびすり身・鶏肉	かたくり粉・ごま油	しょうが・ <b>五香</b> ・にんじん・たけのこ・チンゲンツァイ・ねぎ
4火	キャロットラースクリームソースかけ	○	鶏肉・えび・豆乳	米・マーガリン・油・小麦粉	にんじん・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース
	キャベツとコーンのソテー		ベーコン	油	キャベツ・にんじん・ホールコーン
5水	キムタクごはん	○	豚肉	米・おおむぎ・油・ごま油	はくさい・大根・ねぎ
	笹かま焼き		笹かまぼこ		
	カミカミサラダ		くきわかめ	油・砂糖・ごま油・白ごま	きゅうり・もやし・にんじん
	チンゲン菜のスープ		鶏肉・豆腐	かたくり粉	にんじん・えのきだけ・ <b>五香</b> ・チンゲンツァイ
6木	磯おこわ	○	干ひじき・鶏肉・すきこんぶ・油揚げ	もち米・米・しらたき・砂糖	にんじん・絹さや
	鮭の南部焼き		鮭	黒ごま	
	ゆで空豆				そらめ
	青菜とじゃが芋の味噌汁		みそ	じゃがいも	だいこん・にんじん・えのきだけ・ <b>ごまっぴ</b> ・ねぎ
7金	ガーリックトースト	○	粉チーズ	ソフトフランスパン・バター	にんにく・パセリ
	アスパラガスのサラダ			油・砂糖	キャベツ・アスパラガス・ホールコーン・にんじん・玉葱
	トマトシチュー		ベーコン・豚肉	油・じゃがいも・砂糖・バター・小麦粉	玉葱・にんじん・ <b>トマト</b> ・パセリ
10月	切干大根ご飯	○	油揚げ	米・砂糖	切干しだいこん・にんじん・干し椎茸
	焼きししゃも		ししゃも		
	いりどり		鶏肉・さつま揚げ	油・こんにゃく・じゃがいも・砂糖	しょうが・ごぼう・にんじん・たけのこ・干し椎茸・さやいんげん
	わかめとたまねぎの味噌汁		わかめ・みそ		玉葱・にんじん・ <b>ごまっぴ</b>
11火	しょうゆラーメン	○	豚肉・わかめ	蒸し中華めん・油	しょうが・にんにく・にんじん・ねぎ・もやし・たけのこ・ホールコーン
	ゆで卵の甘辛煮		たまご	三温糖	
	小松菜とキャベツの炒め物		ベーコン	油	<b>ごまっぴ</b> ・にんじん・キャベツ
12水	ごはん	○		米	
	かつおのカルパッチョ		かつお	かたくり粉・揚げ油	しょうが・にんにく・ねぎ
	切干大根のサラダ			砂糖・ごま油・油・白ごま	切干しだいこん・ <b>きゅうり</b> ・にんじん・ <b>五香</b>
	豚汁		豚肉・豆腐・みそ	<b>じゃがいも</b> ・こんにゃく	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ
13木	ピリ辛肉まぜご飯	○	豚肉	米・ごま油・砂糖	しょうが・ぜんまい・たけのこ・にんじん・ <b>ごまっぴ</b> ・もやし
	豆腐とレタスのスープ		鶏肉・豆腐	かたくり粉	にんじん・干し椎茸・ねぎ・レタス
	すいか				小玉すいか
14金	高菜ごはん	○		米・ごま油	たかな漬
	白身魚のピリ辛焼き		メルルーサ	砂糖	ねぎ・しょうが・にんにく
	根菜の味噌汁		鶏肉・豆腐・みそ	油・じゃがいも	ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう・ねぎ
17月	抹茶漬け	○	豆乳・きな粉(大豆)	かたくり粉・砂糖・黒蜜	
	塩肉じゃが		じゃこ・だしこんぶ	米・白ごま	梅
	野菜のごまあえ		豚肉・凍り豆腐	油・こんにゃく・砂糖・じゃがいも	玉葱・にんじん・さやいんげん
18火	カレーライス	○		砂糖・白ごま	<b>ごまっぴ</b> ・もやし・にんじん
	コールスロー		豚肉	米・油・じゃがいも・マーガリン・小麦粉	にんにく・しょうが・玉葱・にんじん・りんご
	サンフルーツ			油・砂糖	キャベツ・ホールコーン・にんじん・玉葱
19水	ごはん	○			サンフルーツ
	さばの文化干し焼き		さば	米	
	きんぴらごぼう			油・砂糖・ごま油・白ごま	ごぼう・にんじん
20木	具だくさん味噌汁	○	鶏肉・油揚げ・わかめ・みそ		玉葱・だいこん・ <b>ごまっぴ</b> ・ねぎ
	柏型ミルクパン			ミルクパン	
	豆腐メンチカツ		豚肉・豆腐・大豆	油・小麦粉・パン粉・揚げ油	玉葱
	キャベツソテー			油	キャベツ・さやいんげん・ホールコーン
21金	米粉のチャウダー	○	鶏肉・豆乳・豆乳クリーム	油・じゃがいも・米粉	玉葱・にんじん・パセリ
	だこめし		まだこ・油揚げ	米・糸こんにゃく	にんじん
	千草焼き		豚肉・たまご	油・砂糖	たけのこ・玉葱・にんじん・干し椎茸・根みつば
24月	きのこ入りけんちん汁	○	豆腐・油揚げ	油・こんにゃく	ごぼう・にんじん・だいこん・えのきだけ・ぶなしめじ・ねぎ
	ハヤシライス		豚肉・生クリーム	米・油・マーガリン・小麦粉	玉葱・にんじん
	ポテト入りフレンチサラダ			じゃがいも・油・砂糖	キャベツ・ <b>きゅうり</b> ・にんじん・玉葱
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶・パイン缶・りんご缶
25火	チャーハン	○	焼き豚・むきえび・たまご	米・油	<b>五香</b> ・にんじん・干し椎茸・ねぎ・グリーンピース
	ジャンボぎょうざ		豚肉	ぎょうざの皮・ごま油・かたくり粉・揚げ油	しょうが・キャベツ・ねぎ・にら・にんにく
	五目野菜スープ			ごま油	ぶなしめじ・えのきだけ・にんじん・ <b>ごまっぴ</b> ・もやし
26水	冷やし肉味噌うどん	○	豚肉・米みそ	うどん・油・ごま油・砂糖・かたくり粉	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・干し椎茸
	梅ドレサラダ		おかか	砂糖・油	キャベツ・ <b>きゅうり</b> ・にんじん・ねり梅
	さくらんぼ				さくらんぼ
27木	麻婆丼	○	豚肉・豆腐・豆板醤・米みそ・八丁みそ	米・油・砂糖・ごま油・かたくり粉	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・ <b>五香</b> ・干し椎茸・ねぎ・ <b>ごま</b>
	青菜としめじのソテー		ベーコン	油	ぶなしめじ・にんじん・ <b>ごまっぴ</b>
	あじさいジュレ		アガー・ナタデココ	上白糖	アセロラジュース・ぶどう缶
28金	枝豆と塩昆布のご飯	○	塩昆布	米	えだまめ
	あじの南蛮漬け		あじ	かたくり粉・揚げ油・砂糖	ねぎ
	海藻サラダ		海藻ミックス	油・砂糖・ごま油	にんじん・キャベツ・もやし・ホールコーン
	さつま汁		鶏肉・油揚げ・豆腐・みそ	さつまいも	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ

\*材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。御了承ください。

\*今月の地場野菜…小松菜(地場産の食材は、**太字**にしてあります。)