



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 鶏の塩麹焼き 野菜の磯辺あえ えび団子汁	開校記念日 お祝い献立	ささげ 鶏肉 のり えびすり身・鶏肉	米・もち米・黒ごま 油 砂糖 かたくり粉・ごま油	にんにく・ねぎ ごまつな・もやし・にんじん しょうが・玉葱・にんじん・たけのこ・チングンツァイ・ねぎ
4火	キャロットライスクリームソースかけ キャベツとコーンのソテー メロン		鶏肉・えび・豆乳 ベーコン	米・マーガリン・油・小麦粉 油	にんじん・玉葱・マッシュルーム・グリンビース キャベツ・にんじん・ホールコーン メロン
5水	キムタクごはん 笹かま焼き カミカミサラダ チンケン菜のスープ	かみかみ献立	豚肉 笹かまほこ くきわかめ 鶏肉・豆腐	米・おおむぎ・油・ごま油 油・砂糖・ごま油・白ごま かたくり粉	はくさい・大根・ねぎ きゅうり・もやし・にんじん にんじん・えのきだけ・玉葱・チングンツァイ
6木	磯おこわ 鮭の南部焼き ゆで空豆 青菜とじゃが芋の味噌汁	1年生 空豆さやむき	干ひじき・鶏肉・すきこんぶ・油揚げ 鮭 みそ	もち米・米・しらたき・砂糖 黒ごま じゃがいも	にんじん・絹さや そらまめ だいこん・にんじん・えのきだけ・ごまつな・ねぎ
7金	ガーリックトースト アスパラガスのサラダ トマトシチュー		粉チーズ ベーコン・豚肉	ソフトフランスパン・バター 油・砂糖 油・じゃがいも・砂糖・バター・小麦粉	にんにく・バセリ キャベツ・アスパラガス・ホールコーン・にんじん・玉葱 玉葱・にんじん・トマト・バセリ
10月	切干大根ご飯 焼きししゃも いりどり わかめとたまねぎの味噌汁		油揚げ ししゃも 鶏肉・さつま揚げ わかめ・みそ	米・砂糖 油・こんにゃく・じゃがいも・砂糖	切干したいこん・にんじん・干し椎茸 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 玉葱・にんじん・ごまつな
11火	しょうゆラーメン ゆで卵の甘辛煮 小松菜とキャベツの炒め物		豚肉・わかめ たまご ベーコン	蒸し中華めん・油 三温糖 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
12水	ごはん かつおのカリント揚げ 切干大根のサラダ 豚汁		米 かつお 砂糖・ごま油・油・白ごま 豚肉・豆腐・みそ	米 かつり粉・揚げ油 じゅがいも・こんにゃく	しょうが・にんにく・ねぎ 切干したいこん・さゅうり・にんじん・玉葱 にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ
13木	ピリ辛肉まぜご飯 豆腐とレタスのスープ すいか		豚肉 鶏肉・豆腐	米・ごま油・砂糖 かたくり粉	しょうが・せんまい・たけのこ・にんじん・ごまつな・もやし にんじん・干し椎茸・ねぎ・レタス 小玉すいか
14金	高菜ごはん 白身魚のピリ辛焼き 根菜の味噌汁 抹茶豆乳わらびもち	和菓子の日	メルルーサ 鶏肉・豆腐・みそ 豆乳・きな粉(大豆)	米・ごま油 砂糖 油・じゃがいも かたくり粉・砂糖・黒蜜	たかな漬 ねぎ・しょうが・にんにく ごぼう・たいこん・にんじん・ほうれんそう・ねぎ
17月	梅茶漬け 塩肉じゃが 野菜のこまあえ		じゃこ・だしこんぶ 豚肉・凍り豆腐	米・白ごま 油・こんにゃく・砂糖・じゃがいも 砂糖・白ごま	梅 玉葱・にんじん・さやいんげん ごまつな・もやし・にんじん
18火	カレーライス コールスロー サンフルーツ		豚肉	米・油・じゃがいも・マーガリン・小麦粉 油・砂糖	にんにく・しょうが・玉葱・にんじん・りんご キャベツ・ホールコーン・にんじん・玉葱 サンフルーツ
19水	ごはん さばの文化干し焼き きんぴらごぼう 具だくさん味噌汁	食育の日献立	さば 鶏肉・油揚げ・わかめ・みそ	米 油・砂糖・ごま油・白ごま	こぼう・にんじん 玉葱・だいこん・ごまつな・ねぎ
20木	柏型ミルクパン 豆腐メンチカツ キャベツソテー ^{ジレーブラン} 米粉のチャウター		豚肉・豆腐・大豆 油 鶏肉・豆乳・豆乳クリーム	ミルクパン 油・小麦粉・パン粉・揚げ油 油・じゃがいも・米粉	玉葱 キャベツ・さやいんげん・ホールコーン 玉葱・にんじん・バセリ
21金	たこめし 千草焼き きのこ入りけんちん汁	夏至献立	まだこ・油揚げ 豚肉・たまご 豆腐・油揚げ	米・糸こんにゃく 油・砂糖 油・こんにゃく	にんじん たけのこ・玉葱・にんじん・干し椎茸・根みつば ごぼう・にんじん・たいこん・えのきだけ・ぶなしめじ・ねぎ
24月	ハヤシライス ポテト入りフレンチサラダ フルーツポンチ		豚肉・生クリーム	米・油・マーガリン・小麦粉 じゃがいも・油・砂糖 砂糖	玉葱・にんじん キャベツ・さゅうり・にんじん・玉葱 みかん缶・パイン缶・りんご缶
25火	チャーハン ジャンボきょうざ 五目野菜スープ		焼き豚・むきえび・たまご 豚肉	米・油 ぎょうざの皮・ごま油・かたくり粉・揚げ油 ごま油	玉葱・にんじん・干し椎茸・ねぎ・グリンビース しょうが・キャベツ・ねぎ・にら・にんにく ぶなしめじ・えのきだけ・にんじん・ごまつな・もやし
26水	冷やし肉味噌うどん 梅ドレサラダ さくらんぼ		豚肉・米みそ おかか	うどん・油・ごま油・砂糖・かたくり粉 砂糖・油	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・干し椎茸 キャベツ・さゅうり・にんじん・ねり梅 さくらんぼ
27木	麻婆丼 青菜としめじのソテー ^{アガー} あじさいのじゅ		豚肉・豆腐・豆板醤・米みそ・ハ丁みそ ペーパー	米・油・砂糖・ごま油・かたくり粉 油	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・玉葱・干し椎茸・ねぎ・味噌 ぶなしめじ・にんじん・ごまつな
28金	枝豆と塩昆布のご飯 あじの南蛮漬け 海藻サラダ さつま汁		塩昆布 あじ 海藻ミックス 鶏肉・油揚げ・豆腐・みそ	米 かたくり粉・揚げ油・砂糖 油・砂糖・ごま油 さつまいも	えだまめ ねぎ にんじん・キャベツ・もやし・ホールコーン 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。)