

6月献立表

令和4年度 調布市立第二小学校

家庭数

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
1水	お赤飯 鶏の唐揚げ わかめときゅうりの酢の物 お祝いすまし汁	ぶどうジュース	小豆(乾) 鶏モモ肉 わかめ・しらす干し	米・もち米・黒いりごま 砂糖・かたくり粉・小麦粉・揚げ油 砂糖	しょうが キャベツ・きゅうり・もやし 人参・えのきたけ・ねぎ・糸みつば
	開校記念日 お祝い献立		こんぶ・本節中厚削り・絹ごし豆腐・飾りかまぼこ		
2木	家常豆腐丼 春雨スープ フルーツジュレ	○	豚モモ肉・みそ・生揚げ 鶏モモ肉 アガー	米・炒め油・砂糖・かたくり粉・ごま油 緑豆はるさめ 砂糖	にんにく・しょうが・人参・干し椎茸・ねぎ・キャベツ 大根・たけのこ・きくらげ・しょうが汁・ねぎ・小松菜 みかん(缶詰)・りんご(缶詰)・もも(缶詰)
	キャロットライスクリームスープかけ ジャーマンポテト すいか	○	鶏モモ肉・牛乳 ベーコン	米・オリーブ油・サラダ油・バター・小麦粉 サラダ油・じゃがいも	人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース 玉葱 小玉すいか
6月	枝豆チャーハン とびうおシューマイ 切干大根のサラダ	○	焼き豚 とびうおすり身・鶏ひき肉・絞豆腐・みそ	米・炒め油 ごま油・砂糖・かたくり粉・しゅうまいの皮	人参・干し椎茸・たけのこ・ねぎ・えだまめ・コーン 干し椎茸・玉葱・キャベツ・しょうが
	スバゲッティボンゴレ イタリアンサラダ スマイルドーナツ	○	ハム・あさり 絹ごし豆腐	砂糖・ごま油・サラダ油・白いりごま 半分・スバゲッティ・オリーブ油 サラダ油・砂糖 小麦粉・砂糖・揚げ油	切干大根・きゅうり・人参・玉葱 鷹の爪・にんにく・玉葱・マッシュルーム・パセリ キャベツ・きゅうり・人参・コーン・トマト・玉葱
8水	ごはん すぎやき風煮 ツナサラダ のりの佃煮 山坂澤者飯	○	豚ばら肉・焼き豆腐・削り節 ツナ・わかめ 焼きのり	米 油・しらたき・じゃがいも・焼きふ・砂糖 ごま油・サラダ油・砂糖 砂糖	人参・はくさい・ねぎ・えのきたけ 人参・キャベツ・小松菜
	焼きししゃも なめこ汁 プラム	○	大豆・じゃこ ししゃも さば節・木綿豆腐・みそ	米・さつまいも・揚げ油・砂糖・白いりごま	さやいんげん 人参・大根・なめこ・小松菜・ねぎ プラム
10金	カレー蒸しパン コーンフ레이크サラダ 鶏肉のポトフ	○	調製豆乳・豚ひき肉 ベーコン・鶏モモ肉・ひよこまめ	蒸しパンミックス・油・砂糖・小麦粉 コーンフ레이크・サラダ油・砂糖 じゃがいも	にんにく・しょうが・玉葱・なす・人参 レタス・きゅうり・えだまめ・玉葱 人参・玉葱・キャベツ・セロリー・パセリ
	梅茶漬け いんげんと大豆のつくね揚げ パリパリサラダ	入梅	じゃこ・削り節・だしこんぶ 大豆・豚ひき肉・鶏ひき肉	米・白いりごま 砂糖・揚げ油 サラダ油・砂糖・ワンタンの皮・揚げ油	カリカリ梅 れんこん・しょうが汁 キャベツ・きゅうり・人参・大根・りんご・玉葱
14火	ごはん 白身魚のピリ辛焼き 根菜の味噌汁 きんぴら	○	すずき 鶏モモ肉・さば節・絹ごし豆腐・みそ くきわかめ	米 炒め油・じゃがいも サラダ油・砂糖・ごま油・白いりごま	ねぎ・しょうが・にんにく ごぼう・大根・人参・ほうれんそう・ねぎ きゅうり・もやし・人参
	冷やし肉味噌うどん じゃが丸 野菜のごまあえ	○	豚ひき肉・米みそ	うどん・サラダ油・ごま油・砂糖・かたくり粉 じゃがいも・ホットケーキミックス・小麦粉・揚げ油 砂糖・白すりごま・白いりごま	にんにく・しょうが・ねぎ・人参・干し椎茸 小松菜・もやし・人参
16木	磯おこわ いわしのつみれ汁 水ようかん	○	干ひしき・鶏モモ肉・すきこんぶ・油揚げ さば節・いわしすり身・米みそ・木綿豆腐・みそ あずき(こし)・粉寒天	もち米・米・しらたき・砂糖 かたくり粉・さといも	人参・絹さや しょうが・ねぎ・大根・人参・ごぼう・はくさい
	キーマカレーライス ひよこ豆と枝豆のサラダ メロン	○	豚ひき肉 ひよこまめ	米・サラダ油・マーガリン・小麦粉 砂糖・サラダ油	にんにく・しょうが・玉葱・セロリー・人参・トマト・りんご キャベツ・もやし・人参・コーン・えだまめ アンデスメロン
20月	ちゃんぽんめん 浦上そば あじさいジュレ	○	豚肩肉・いか・蒸しかまぼこ 豚ばら肉・さつま揚げ アガー	蒸し中華めん・炒め油・ごま油 炒め油・糸こんにゃく・砂糖・白すりごま・白いりごま 砂糖	にんにく・しょうが・人参・キャベツ・ぶなしめじ・チンゲンツァイ・ねぎ 人参・ごぼう・もやし アセロラジュース・ぶどう(缶詰)・ピオーネ(缶詰)
	たこめし ちくわの磯辺揚げ けんちん汁	夏至	だしこんぶ・まだこ・油揚げ 焼き竹輪・あおのり さつま揚げ・本節中厚削り・木綿豆腐・油揚げ	米・糸こんにゃく 小麦粉・揚げ油 炒め油・さといも	人参 ごぼう・大根・えのきたけ・ぶなしめじ・小松菜・ねぎ
22水	ごはん さばの塩麹カレー焼き わかめとじゃこのサラダ 豚汁	○	さば切身 じゃこ・わかめ さば節・豚肩肉・木綿豆腐・合わせ味噌	米 サラダ油・ごま油・砂糖・白いりごま じゃがいも・こんにゃく	大根・きゅうり・人参・玉葱 人参・ごぼう・大根・ねぎ
	親子丼 ごまマヨサラダ 五目野菜スープ ミルクパン	○	鶏モモ肉・たまご・刻みのり 宗田厚削り	米・砂糖・糸こんにゃく ごま油・ノンエッグマヨネーズ・砂糖・白すりごま ごま油	玉葱・干し椎茸・糸みつば キャベツ・きゅうり・もやし ぶなしめじ・えのきたけ・人参・小松菜・もやし
24金	豆腐メンチカツ キャベツとコーンのソテー レタスとトマトのスープ	○	豚ひき肉・絞豆腐	炒め油・小麦粉・パン粉(生)・パン粉(乾燥)・揚げ油 炒め油	玉葱 キャベツ・人参・コーン
	かやくご飯 豆あじの南蛮漬 沢煮椀	○	鶏ひき肉 豆あじ 本節中厚削り・豚肩肉	米・炒め油・糸こんにゃく・砂糖 でんぷん・揚げ油・砂糖 かたくり粉	人参・ごぼう・ぶなしめじ・グリーンピース 人参・玉葱・ねぎ・一味唐辛子 干し椎茸・たけのこ・人参・大根・もやし・ねぎ・小松菜
28火	ガーリックトースト トマトシチュー コーンサラダ	○	粉チーズ ベーコン・豚肩肉	ソフトフランスパン・バター サラダ油・じゃがいも・砂糖・マーガリン・小麦粉 サラダ油・砂糖	にんにく・パセリ 玉葱・人参・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・コーン・玉葱
	ごはん まがれいの香味ソース 水菜の磯あえ	○	まがれい 刻みのり	米 砂糖 砂糖	ねぎ 水菜・人参・えのきたけ
30木	さつま汁 ねぎ塩豚丼 にらたまスープ さくらんぼ	○	さば節・鶏モモ肉・油揚げ・木綿豆腐・合わせ味噌 豚ばら肉 鶏モモ肉・絹ごし豆腐・たまご	さつまいも 米・油・砂糖・かたくり粉・白いりごま かたくり粉・ごま油	人参・大根・ごぼう・ねぎ にんにく・しょうが・玉葱・こねぎ 玉葱・人参・にら さくらんぼ

歯と口の健康週間

5年生ハケ岳移動教室

* 今月の地場野菜：小松菜・きゅうり・玉ねぎ(献立上で太字の箇所です)
* 材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。