



6月 こんだてひょう



令和8年度
調布市立第二小学校

日	こんだて	エネルギー たんぱく質	おもなざいりょう		
			エネルギーのもとになる	からだの 体をつくるもとになる	からだの 体の調子を整えるもとになる
1月	わかめごはん あじフライ ひじきサラダ けんちんじる	644 kcal 27.7 g	こめ ごむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ あじ ひじき とりにく あぶらあげ どうふ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ
2火	ジャンバラヤ ほうれんそうと ベーコンのキッシュ レンズまめと やさいのスープ	567 kcal 23.5 g	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご なまクリーム チーズ レンズまめ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ホールコーン ほうれんそう キャベツ
3水	ポテトブレッド ミネストローネ だいこんと じゃこのサラダ	540 kcal 21.6 g	ぎょうりきこ マーガリン さとう じゃがいも あぶら マカロニ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ベーコン ぶたにく じゃこ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな トマトかん だいこん もやし ホールコーン
4木	こまつなのベベロンチーノ アスパラガスのサラダ ガトーショコラ	662 kcal 21.0 g	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう こむぎこ マーガリン チョココップ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ こまつな もやし アスパラガス にんじん
5金	レタスチャーハン ビーフンスープ スパイシーポテト ビーンズ	558 kcal 21.1 g	こめ ごまあぶら ビーフン かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいたず	にんじん ねぎ ブリンピース ホールコーン レタス たけのこ きくらげ もやし キャベツ しょうが
8月	やまさか たっしやめし さばの ぶんかぼし やき だいこんと あぶらあげのみそしる	587 kcal 26.7 g	こめ さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいたず じゃこ さば あぶらあげ どうふ わかめ みそ	さいいんげん にんじん だいこん こまつな ねぎ
9火	ピザナン カラフルサラダ ジュリエヌスープ 《デザート》 事前に、ひとつ選びます ☆フローズンヨーグルト ☆りんごシャーベット ☆ソーダシャーベット	549 kcal 22.6 g	ナン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく フローズンヨーグルト	にんにく たまねぎ もやし マッシュルーム ピーマン にんじん アスパラガス キャベツ きピーマン あかピーマン
10水	ねぎお ぶたどん きのこ とうふのスープ しろごまプリン	687 kcal 24.7 g	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ とうにゅう アガー	にんにく しょうが たまねぎ こねぎ ほししいたけ しめじ えのきたけ だいこん にんじん こまつな
11木	うめ ちゃづけ のりあげくん わふう みそドレサラダ	542 kcal 20.5 g	こめ じゃがいも パンこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう じゃこ こんぶ とりにく のり みそ	カリカリうめ れんこん にんじん だいこん キャベツ ホールコーン のり みそ
12金	カレーライス とりにくの からあげ レモンドレッシングサラダ れいとうみかん	668 kcal 25.0 g	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ マーガリン さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず とりにく わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しょうが キャベツ だいこん ホールコーン レモン れいとうみかん
15月	ブレンパン・ママレード ロールキャベツ とりにくとポテトのガーリックソテー パンかん	423 kcal 14.2 g	6月15日(月)からの給食について		
16火	ごはん にくどうふ ほうれんそうのごまあえ みずようかん	449 kcal 12.7 g	事前のお知らせのとおり、給食室の改修工事に伴い、学校給食代替弁当による給食になります。 ご飯は温かく、おかずは冷ました状態で届き、配達されたご飯とおかずを、給食と同じように、各教室で給食当番が盛り付けを行います。 汁物と牛乳の提供はありませんので、水筒の持参をお願いします。 使い捨てのお弁当容器を使用し、トレーやはし・スプーン等の提供はありません。ランチョンマットと一緒に、はし・スプーン等を毎日持たせてください。ご協力をお願いいたします。		
17水	パセリごはん チキンのトマトに カレーコロッケ ブロッコリーのソテー	635 kcal 21.1 g	6月15日(月)からの持ち物		
18木	ごはん しろみぎかなの はっぼうさい ごもく きんぴら あおのり だいたず	494 kcal 18.9 g			
19金	あかしごはん いわしの てんぷら やさいの のりあえ とうがんの そぼろに	497 kcal 16.4 g			
22月	ごはん スタミナやきにく はるさめサラダ ピーチゼリー	513 kcal 17.0 g			
23火	ごはん しろみぎかなフライ チキンと やさいのトマトに パインゼリー	544 kcal 15.9 g			
24水	わかめごはん ししゃもの2しょくあげ かいそうサラダ さつまいものレモンに	422 kcal 11.3 g			
25木	ごはん あげぎょうざ やさいのため にゅうない どうふ	485 kcal 11.8 g			
26金	ごはん さかなの ねぎソースがけ ツナとブロッコリーのごまあえ ガーリックポテト	523 kcal 20.2 g			
29月	おぎごはん さばのみそに やさいのおかかあえ だいがくいも	538 kcal 14.6 g			
30火	ごはん ぶたキムチいため ササミとやさいの ちゅうかあえ サイダーゼリー	457 kcal 17.5 g			

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。