

今月の給食目標
よくかんで給食を食べよう

令和5年6月給食カレンダー



家庭数

調布市立第三小学校

日	献立メモ	献立	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
1 木	食育週間 牛乳の日	麻婆茄子丼 わかめと豆腐の中華スープ 杏仁豆腐	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、鶏モモ肉、 生わかめ、絹ごし豆腐、粉かんでん、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、でんぷん、杏仁霜	生姜、にんにく、人参、玉葱、たけのこ、 ねぎ、干し椎茸、なす、もやし、生姜、 みかん缶、パイン缶、レモン
2 金		ごはん 厚揚げと玉ねぎの豆乳うま煮 大豆と小魚のカリカリ揚げ	○	牛乳、生揚げ、調製豆乳、西京味噌、大豆	米、油、糸こんにゃく、砂糖、でんぷん	生姜、にんにく、人参、玉葱、小松菜
5 月	歯と口の健康週間 6/4～/10まで	カレーチーストースト ポトフ コーンサラダ	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、ピザチーズ、 ウィンナソーセージ、ベーコン	食パン、油、砂糖、小麦粉、じゃがいも	にんにく、玉葱、大根、人参、キャベツ、 セロリ、かぶ、ブロッコリー、もやし、 ホールコーン
6 火	うめ 梅の日	キムチチャーハン 卵とわかめの中華スープ 梅ゼリー	○	牛乳、豚肉、鶏モモ肉、生わかめ、卵、 アガー	米、油、でんぷん、ごま油、砂糖	人参、ピーマン、キムチ、ねぎ、玉葱、 ホールコーン、ほうれんそう、 梅シロップ
7 水		ハヤシライス 根菜チップサラダ	○	牛乳、豚モモ肉	米、油、バター、小麦粉、砂糖、でんぷん	にんにく、生姜、玉葱、人参、れんこん、 マッシュルーム、ごぼう、もやし、 パプリカ
8 木	かむ かむ がむ	山坂達者飯(やまさかたっしゃめし) かみかみきんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳、大豆、じゃこ、豚モモ肉、赤味噌、 白味噌	米、米粒麦、油、でんぷん、さつまいも、 砂糖、糸こんにゃく、ごま油、じゃがいも	いんげん、ごぼう、人参、玉葱
9 金		冷やし中華 じゃがいもとたこのピリ辛和え	○	牛乳、ロースハム、たこ	冷凍中華めん、ごま油、砂糖、でんぷん、 油、じゃがいも、ノンエッグマヨ	もやし、人参、きゅうり
12 月	読書週間 ～/23まで 「からすの パンやさん」	♪手作りツナマヨコーンパン マカロニのクリーム煮 レモンのさっぱりサラダ	○	牛乳、ツナフレーク、鶏肉、牛乳	強力粉、三温糖、ノンエッグマヨ、油、 じゃがいも、マカロニ、バター、小麦粉、 オリーブ油	人参、玉葱、ホールコーン、パセリ、 マッシュルーム、キャベツ、水菜、レモン
13 火	「給食委員は アイドル」	枝豆ごはん ♪南蛮からあげ ニラともやしのナムル なすと小松菜の中華スープ	○	牛乳、塩昆布、鶏胸肉、木綿豆腐	米、ノンエッグマヨ、小麦粉、油、砂糖、 でんぷん、ごま油	冷凍枝豆、人参、レモン、もやし、ニラ、 にんにく、生姜、なす、小松菜
14 水	「スパゲッティが だべたいよう」	♪トマトたっぷりスパゲッティ オニオンスープ あじさいゼリー	○	牛乳、ベーコン、アガー	スパゲッティ、オリーブ油、砂糖、油	にんにく、玉葱、トマト、パセリ、人参、 ぶどうジュース
15 木	しょうが 生姜の日	ごはん 鰯の味噌煮 小松菜の和え物 細切り昆布の五目汁	○	牛乳、鰯、赤味噌、おかか、鶏モモ肉、 木綿豆腐、細切り昆布	米、三温糖、砂糖	生姜、小松菜、人参、もやし、ねぎ
16 金	わがし 和菓子の日	ごはん じゃがいもと鶏肉のねぎ塩炒め 三色お浸し 豆腐とわかめのみそ汁 水ようかん	○	牛乳、鶏モモ肉、絹ごし豆腐、わかめ、 赤味噌、白味噌、粉寒天、こしあん	米、じゃがいも、油、砂糖	玉葱、ぶなしめじ、ねぎ、人参、もやし、 ほうれんそう
19 月	食育の日 郷土料理 「長崎県」	長崎ちゃんぽん 浦上そばろ かんざらし	○	牛乳、豚こま肉、かまぼこ、いか、 調製豆乳、豚モモ肉	スパゲッティ、油、ごま油、 糸こんにゃく、砂糖、白玉団子、ざらめ	にんにく、生姜、人参、玉葱、キャベツ、 もやし、干し椎茸、ごぼう、いんげん
20 火		ごはん イカステーキ 春雨の中華サラダ きのこのスープ	○	牛乳、いか、絹ごし豆腐	米、でんぷん、油、砂糖、春雨、ごま油	玉葱、きゅうり、人参、もやし、キャベツ、 生しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、 ほうれんそう
21 水	メロン	カレーライス オクラのねばねばサラダ メロン	○	牛乳、豚肉	米、米粒麦、じゃがいも、砂糖、小麦粉、 バター、油、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、人参、オクラ、 もやし、メロン
22 木		スタミナ丼 チンゲン菜とコーンの中華スープ	○	牛乳、豚ばら肉、八丁味噌、鶏肉	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、人参、キャベツ、ニラ、 ねぎ、もやし、ホールコーン、チンゲン菜
23 金	「ぐりとぐらと すみれちゃん」	コッペパン ♪かぼちゃコロッケ さっぱり玉ねぎドレサラダ ベーコンと白菜のスープ	○	牛乳、豚挽肉、ベーコン	コッペパン、油、小麦粉、生パン粉、 乾パン粉、砂糖	かぼちゃ、かぼちゃフレーク、玉葱、 キャベツ、きゅうり、もやし、白菜、人参
26 月		ごはん 枝豆と大豆のつくね 細切り野菜の和え物 キャベツと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳、はんぺん、刻み大豆、豚挽肉、 鶏挽肉、赤味噌、白味噌	米、砂糖、油	冷凍枝豆、大根、人参、キャベツ、玉葱
27 火	ピーマン	コーンライス かつおとじゃがいもの揚げ煮 冬瓜のスープ	○	牛乳、かつお、鶏モモ肉	米、バター、でんぷん、じゃがいも、油、 砂糖、春雨	とうもろこし、生姜、にんにく、 とうがん、人参、万能ねぎ
28 水		ごはん あじの南蛮漬け 中華海藻サラダ 大根と豆腐の中華スープ	○	牛乳、あじ、生わかめ、絹ごし豆腐	米、でんぷん、油、砂糖、ごま油	玉葱、人参、ねぎ、キャベツ、もやし、 きゅうり、生姜、大根
29 木	つくね ひ 佃煮の日	ごはん のりの佃煮 肉じゃが 手作りごま団子	○	牛乳、焼きのり、豚ばら肉、こしあん	米、砂糖、油、じゃがいも、しらたき、 白玉粉、上新粉、ラード、黒ごまペース ト、白ごま	生姜、人参、玉葱、いんげん
30 金		高菜チャーハン いかシュウマイ パンサンサー	○	牛乳、焼き豚、いかすり身、たらすり身、 押し豆腐、ロースハム	米、ごま油、でんぷん、しょうまいの皮、 春雨、油、砂糖	人参、高菜、玉葱、キャベツ、もやし

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
※6月分の給食費は6月5日(月)に引き落とされます。残高を確認の上、ご入金ください。
♪マークは読書週間のブックメニューです。