

今月の給食目標
よくかんで給食を食べよう

6月給食カレンダー



令和3年6月

調布市立第三小学校

日	献立説明	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	たんぱく質 脂質
1火	6月1日 世界牛乳の日 World Milk Day	ミルクパン コーンクリームシチュー グリーンサラダ	○	牛乳,鶏モモ肉,牛乳, 調製豆乳,生クリーム	ミルクパン,油,じゃがいも, バター,小麦粉,砂糖	人参,玉葱,クリームコーン, ホールコーン,パセリ, キャベツ,きゅうり,水菜	586 kcal 19.1 g 25 g
2水		山坂達者飯(やまさかたつしゃめし) 豚ばら肉,大根の煮物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳,大豆,ちりめんじゃこ, 豚ばら肉,赤味噌,白味噌, けずり	米,油,でんぷん,さつまいも, 砂糖,ごま油,こんにゃく, じゃがいも	いんげん,生姜,にんにく, 人参,大根,玉葱	632 kcal 22.7 g 20.7 g
3木		回鍋肉丼(ホイコーローどん) 中華サラダ わかめと豆腐の中華スープ	○	牛乳,豚ばら肉,生揚げ, 赤味噌,鶏モモ肉,生わかめ, 絹ごし豆腐,けずり	米,油,でんぷん,ごま油,砂糖	にんにく,生姜,キャベツ, ピーマン,干し椎茸,ねぎ,人参, もやし,きゅうり,生姜汁	709 kcal 28.1 g 27.5 g
4金	カミカミメニュー	ひじき・ごぼうピラフ かつおのケチャップ炒め 野菜スープ	○	牛乳,鶏こま肉,干ひじき, かつお 角切り,鶏モモ肉	米,バター,油,でんぷん, 三温糖	パセリ,ホールコーン, 新ごぼう,赤ピーン,玉葱, 人参,ピーマン,大根	602 kcal 26.5 g 18 g
7月	歯と口の 健康週間	ごはん いかのかりんと揚げ 野菜のごま酢あえ 昆だくさんみそ汁 マーガリンパン	○	牛乳,いか,木綿豆腐,赤味噌, 白味噌,けずり	米,小麦粉,でんぷん,油,砂糖, 練りごま(白),白すりごま, 白ごま,じゃがいも	生姜,キャベツ,もやし,人参, ほうれんそう,ごぼう, 大根,ねぎ	616 kcal 26.6 g 16.1 g
8火		魚のハーブパン粉焼き 和風マセドアンサラダ レンズ豆とウィンナーのスープ	○	牛乳,ホキ, ウィンナーソーセージ, レンズまめ	マーガリンパン,オリーブ油, 乾パン粉(大豆・卵・乳なし), じゃがいも,油,砂糖	にんにく,パセリ,人参, きゅうり,ホールコーン, 玉葱,がなしめじ	588 kcal 26.4 g 25.7 g
9水		冷おろしうどん ささ身の青のりから揚げ 油揚げの酢の物 小玉すいか	○	牛乳,豚モモ,鶏肉ささ身, 青のり,油揚げ	細うどん,砂糖,でんぷん, 油,ごま油	こねぎ,オクラ,小松菜,大根, にんにく,キャベツ,もやし, ほうれんそう,小玉すいか	504 kcal 33.6 g 16.1 g
10木	カミカミメニュー	カレーライス ゴボウ,レンコン,チップスサラダ	○	牛乳,豚肉	米,油,じゃがいも,砂糖, 小麦粉,バター,でんぷん	にんにく,生姜,玉葱,人参, ごぼう,れんこん,もやし, きゅうり,パプリカ	705 kcal 18.2 g 22.7 g
11金	入梅	スタミナ丼 春雨スープ あじさいゼリー	○	牛乳,豚ばら肉,八丁味噌, けずり,鶏モモ肉,アガー	米,油,砂糖,でんぷん, ごま油,春雨	にんにく,生姜,人参,キャベツ, ニラ,もやし,小松菜,ねぎ, ぶどうジュース,ナタデココ	665 kcal 19.5 g 19.6 g
14月	ブックメニュー 「男子☆弁当部」	チーズパン ポテトオムレツ ラタトゥイユ きのこのスープ	○	牛乳,ベーコン,卵,鶏こま肉, 絹ごし豆腐	チーズパン,オリーブ油, じゃがいも,砂糖	玉葱,ホールコーン,パセリ,にんにく, ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,なす, ズッキーニ,ダイズマト,パジル, がなしめじ,えのきたけ,人参, ほうれんそう	530 kcal 25.7 g 22.7 g
15火		しょうゆラーメン じゃがまる 冷凍みかん	○	牛乳,豚ばら肉,調製豆乳	蒸し中華めん(卵なし),油, じゃがいも, スパイスドック(卵・乳なし)	にんにく,生姜,人参,キャベツ, ねぎ,冷凍みかん	614 kcal 18.2 g 18.5 g
16水	ブックメニュー 「サラダでげんき」	ごはん 松風焼(卵なし) りっちゃん元気サラダ 田舎汁	○	牛乳,鶏挽肉,木綿豆腐, 干ひじき,白味噌,ロースハム, おかか,塩昆布	米,生パン粉(卵なし), おろし山芋,砂糖,白ごま, 油,こんにゃく,さつまいも	ねぎ,キャベツ,きゅうり, 人参,ホールコーン, ごぼう,大根	605 kcal 24.0 g 16 g
17木		アスパラコーンライス 野菜のキッシュ レモンのさっぱりサラダ	○	牛乳,鶏こま肉,ベーコン,卵, 生クリーム,ダ이스チーズ	米,オリーブ油,じゃがいも,油	アスパラガス,ホールコーン, パセリ,ほうれんそう,玉葱, キャベツ,人参,きゅうり, レモン	624 kcal 22.0 g 26.1 g
18金	給食大賞 & 宮崎県郷土料理	冷汁 かね もやしと茎わかめの和え物	○	牛乳,あじ,木綿豆腐,厚削り, 白味噌,刻み茎わかめ	米,押麦,白すりごま, さつまいも,小麦粉,砂糖, 油	あさつき,きゅうり,大葉, みょうが,人参,ニラ,生姜, もやし	601 kcal 22.5 g 18.7 g
21月		五目チャーハン(卵なし) 海藻と大根の中華リグ スープ餃子	○	牛乳,豚挽肉,生わかめ, 赤とさかのり,豚挽肉	米,油,ごま油,砂糖,でんぷん, 餃子の皮	にんにく,ねぎ,ホールコーン, チンゲン菜,人参,大根, きゅうり,生姜,キャベツ, ニラ,もやし,ほうれんそう	570 kcal 18.8 g 16.4 g
22火	ブックメニュー 「ぐりとぐらと すみれちゃん」	ミルクパン かぼちゃコロック 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	ミルクパン,油,小麦粉, でんぷん,砂糖 米生パン粉(卵・大豆・乳なし), 乾パン粉(大豆・卵・乳なし)	かぼちゃ,かぼちゃブレイク, 玉葱,キャベツ,きゅうり, もやし,白菜,人参	624 kcal 22.0 g 28.5 g
23水		梅ごはん 魚の照り焼き ささみとおかひじきのさっぱり和え 小松菜のすまし汁	○	牛乳,あじ,鶏肉ささ身, 刻みのり,けずり	米,三温糖,ごま油,砂糖	刻みカリカリ梅,ゆかり, おかひじき,キャベツ,人参, きゅうり,梅肉,小松菜,ねぎ	528 kcal 27.5 g 11.7 g
24木	世界の料理 タイ	カバオライス タイ風サラダ(ヤムウンセン) パインゼリー	○	牛乳,鶏挽肉,豚挽肉,アガー	米,油,砂糖,春雨,ごま油	とうがらし,にんにく,生姜,玉葱, 人参,ピーマン,赤ピーマン,パジル, きゅうり,もやし,キャベツ,レモン, パインジュース,パイン・チビット	617 kcal 23.1 g 17.2 g
25金		ジャージャー麺 大根・小松菜・じゃこサラダ チンゲン菜とコーンのスープ	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆, 赤味噌,ちりめんじゃこ, 鶏肉	蒸し中華めん(卵なし),ごま油, 油,白ごま,砂糖,でんぷん	生姜,にんにく,玉葱,人参, たけのこ,干椎茸,大根, 小松菜,ねぎ,もやし, ホールコーン,チンゲン菜	624 kcal 28.0 g 23.9 g
28月		きな粉豆乳トースト ボーケンチュー わかめと豆腐の和風サラダ	○	牛乳,調製豆乳,きな粉,豚肉, 白いんげん豆,生わかめ, 押し豆腐	食パン,バター,グラニュー糖,油, じゃがいも,小麦粉,砂糖	にんにく,玉葱,人参,セロリ, マッシュルーム,グリーンピース, キャベツ,きゅうり	568 kcal 22.1 g 24.6 g
29火		しお昆布ごはん 魚の梅味噌焼き ひじきの和風サラダ すまし汁	○	牛乳,塩昆布,鱈,白味噌, 干ひじき,ロースハム	米,砂糖,ごま油,小町麩	グリーンピース,ねぎ,ねり梅, 大根,人参,きゅうり,生姜, えのきたけ,小松菜	577 kcal 25.6 g 16.4 g
30水		ナスとトマトのスパゲティ オニオンスープ キャロットケーキ	○	牛乳,ベーコン,卵	スパゲッティ(卵なし),油, オリーブ油,砂糖,バター プレミックス粉(卵・乳なし・ホトケキ 用)	なす,にんにく,玉葱,トマト, ホールトマト,パセリ,人参	660 kcal 21.3 g 21.8 g

※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。
※学校給食で使用している食材の安全確保に努めております。