

今月の給食目標
よくんで食べよう



令和8年度 6月給食カレンダー

家庭数配布

調布市立第三小学校

日		牛乳	こんだて	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月		○	こぎつね寿司 肉団子入りみそ汁 小玉すいか	牛乳、油揚げ、鶏肉、豆腐、味噌、 削り節	米、砂糖、白ごま、でんぶん	人参、干し椎茸、いんげん、生姜、ねぎ、大根、 白菜、小松菜、小玉すいか
2火		○	ボリボリチャーハン 春雨スープ あじさいゼリー	牛乳、豚肉、アガー	米、油、ごま油、春雨、砂糖	人参、ねぎ、たくあん漬、野沢菜漬、たけのこ、 もやし、小松菜、ぶどうジュース
3水		○	黒砂糖パン 魚のマヨネーズ焼き ビーンズポテト レタスのスープ	牛乳、メルルーサ、豆乳、 豆乳クリーム、大豆、鶏肉	黒砂糖パン、じゃがいも、 エッグケアマヨネーズ、油、 でんぶん	玉葱、マッシュルーム(水煮)、パセリ、人参、 ホールコーン、レタス
4木		○	ごはん かみかみ佃煮 豆入り筑前煮 ごま酢あえ	牛乳、ちりめんじゃこ、糸削り、 塩昆布、鶏肉、さつま揚げ、大豆	米、油、こんにゃく、じゃがいも、 砂糖、白すりごま	ごぼう、たけのこ、人参、干し椎茸、いんげん、 もやし、きゅうり
5金		○	青椒肉絲丼 わかめと卵のスープ 中華サラダ	牛乳、豚肉、わかめ、卵	米、油、砂糖、ごま油、でんぶん	生姜、にんにく、玉葱、人参、たけのこ、 ピーマン、干し椎茸、ねぎ、キャベツ
8月		○	どんこつラーメン じゃが丸くん 大根と水菜のサラダ	牛乳、豚肉、味噌、豆乳	中華めん、油、ラード、ごま油、 じゃがいも、ホットケーキミックス、 砂糖	にんにく、生姜、人参、きくらげ、キャベツ、 もやし、ねぎ、万能ねぎ、大根、水菜
9火		○	カレーチーストースト ボトフ 木島平村のアスパラサラダ	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、 ウィンナーソーセージ	食パン、油、砂糖、小麦粉、 じゃがいも	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、セロリ、 かぶ、もやし、アスパラガス、ホールコーン
10水		○	ごはん 塩肉じゃが キャベツの磯辺和え	牛乳、豚肉、凍り豆腐、のり	米、油、しらたき、じゃがいも、砂糖	玉葱、人参、いんげん、キャベツ、小松菜
11木		○	いわしの蒲焼丼 けんちん汁 梅ゼリー	牛乳、いわし、豆腐、油揚げ、 アガー	米、でんぶん、油、砂糖、こんにゃく、 じゃがいも	生姜、ごぼう、人参、大根、ねぎ、梅シロップ
12金		○	スタミナ丼 豆腐とチンゲン菜のスープ 河内晩柑	牛乳、豚肉、ハチ味噌、鶏肉、豆腐	米、油、砂糖、でんぶん、ごま油	にんにく、生姜、人参、キャベツ、ニラ、ねぎ、 もやし、チンゲン菜、河内晩柑
15月		○	ココアビスキュイパン コーンクリームシチュー イタリアンサラダ	牛乳、卵、鶏肉、豆乳、豆乳クリーム	ミルクパン、小麦粉、油、 じゃがいも、オリーブ油、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、もやし、にんにく、レモン汁
16火		○	ごはん さばのごまだれかけ ゆかりあえ すまし汁 水ようかん	牛乳、鯖、味噌、わかめ、豆腐、 粉寒天、こしあん	米、練りごま(白)、白すりごま、 白ごま、砂糖	大根、きゅうり、ゆかり、えのきたけ、ねぎ、 小松菜
17水		○	トマトたっぷりスバゲティ 白いんげん豆の田舎風スープ ホットケーキ	牛乳、ベーコン、豚肉、 白いんげん豆、豆乳	スパゲッティ、オリーブ油、砂糖、 じゃがいも、ホットケーキミックス、 油、はちみつ	にんにく、玉葱、トマト、パセリ、人参、キャベツ
18木		○	高野豆腐のそぼろ丼 さつま汁 野菜のじゃこ和え	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、豆腐、 油揚げ、味噌、削り節、 ちりめんじゃこ	米、油、砂糖、さつまいも、ごま油	人参、干し椎茸、ねぎ、ごぼう、大根、 えのきたけ、キャベツ、もやし
19金		○	鶏肉飯(ルーローハン) 台湾風大根スープ マンゴープリン	牛乳、豚肉、鶏肉、アガー、豆乳	米、ごま油、砂糖、はちみつ、 でんぶん	チンゲン菜、生姜、にんにく、玉葱、ねぎ、 たけのこ、干し椎茸、きくらげ、大根、人参、 こねぎ、もやし、マンゴーピューレ
22月		○	豚しゃぶうどん うま塩だれサラダ さつまいもときずの天ぷら	牛乳、豚肉、きず	うどん、油、ごま油、さつまいも、 小麦粉	生姜、にんにく、玉葱、人参、しめじ、ねぎ、 小松菜、キャベツ、もやし
23火		○	タコライス 沖縄もずくスープ バイナッブル	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、もずく、 豆腐	米、油、でんぶん	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、キャベツ、 人参、えのきたけ、万能ねぎ、バイナッブル
24水		○	もちこしごはん 鶏肉の香味焼き 大根とカリカリ梅のサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ、油揚げ、 味噌、けずり節	米、ごま油、砂糖	ホールコーン、生姜、にんにく、ねぎ、大根、 水菜、人参、カリカリ梅
25木		○	チキンライス エビフライ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳、鶏肉、えび、ベーコン	米、油、小麦粉、パン粉	玉葱、人参、マッシュルーム(水煮)、キャベツ
26金		○	ひよこ豆のカレーライス キャロットラペ バレンシアオレンジ	牛乳、豚肉、ひよこまめ、ツナ	米、油、小麦粉	にんにく、玉葱、セロリ、人参、ホールトマト、 ホールコーン、レモン汁、らっきょう(甘酢漬)、 バレンシアオレンジ
29月		○	ごはん(木島平村コシヒカリ) あじのごま揚げ もやしと茎わかめの和え物 冬瓜のスープ	牛乳、あじ、茎わかめ、鶏肉	米、小麦粉、白すりごま、パン粉、 白ごま、黒ごま、砂糖、油、春雨	もやし、人参、枝豆、とうがん、万能ねぎ
30火		○	セザミトースト トマトのシチュー コーンドレッシングサラダ	牛乳、豚肉	食パン、グラニュー糖、白すりごま、 油、じゃがいも、砂糖、小麦粉	にんにく、玉葱、人参、トマト、キャベツ、 クリームコーン

材料の都合により 献立を変更する場合があります。ご了承ください。 今月の平均栄養価 エネルギー:592kcal たんぱく質:23.3g 食塩相当量:2.5g

・今月の調布市産野菜:キャベツ、きゅうり、トマト

・今月の調布市姉妹都市「長野県木島平村」の産物:米、えのきたけ、しめじ、野沢菜漬、アスパラガス