

日	主食	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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	シーフードピラフ	○	いか、えび、あさり	米、油、マーガリン	人参、玉葱、マッシュルーム、パセリ	711 kcal
	ジュリエンスープ		ベーコン	オリーブ油	人参、大根、白菜、生姜、にんにく	30.1 g
	ガーリックチキン		鶏肉	砂糖、油	にんにく	29.8 g
	水菜のサラダ				人参、キャベツ、水菜、とうもろこし	4.4 g
2 金	醤油ラーメン	○	豚肉、わかめ、にぼし厚削り、さば節	蒸し中華めん、油	にんにく、生姜、干し椎茸、もやし、しなちく、ねぎ	670 kcal
	春巻き		豚肉	ごま油、春雨、でんぶん、春巻きの皮、小麦粉、油	にんにく、生姜、人参、干し椎茸、白菜	23.6 g
	アスパラガスのごま和え			砂糖、白ごま	キャベツ、アスパラガス、人参	30.5 g 4.0 g
体育祭振替休業日						
6 火	粕パン	○	豚肉、押し豆腐	パン	玉葱、人参、とうもろこし、いんげん	679 kcal
	豆腐入りミートローフ		まだこ	生パン粉、でんぶん、砂糖	きゅうり、キャベツ、人参、パセリ	29.6 g
	たこの地中海サラダ		ベーコン	オリーブ油	にんにく、人参、玉葱、トマト、キャベツ	27.8 g
	ミネストローネ				にんにく、人参、玉葱、トマト、キャベツ	3.4 g
7 水	山菜ごはん	○	鮭、味噌	米、もち米、砂糖	わらび、ぜんまい、たけのこ、えのきたけ、ふき	683 kcal
	鮭の味噌焼き		塩昆布	砂糖	生姜	36.0 g
	塩昆布和え		油揚げ、味噌、さば節	じゃが芋	キャベツ、人参、しめじ、えのきたけ	16.7 g
	根菜の味噌汁		ツナ、鶏肉	米、油、砂糖	人参、大根、ごぼう、ねぎ	3.1 g
8 木	ツナとごぼうの混ぜごはん	○	鶏肉	米、油、砂糖	生姜、ごぼう	860 kcal
	鶏肉とじゃが芋の揚げ煮		鶏肉	でんぶん、油、じゃが芋、砂糖	生姜、人参、ピーマン	33.1 g
	豆腐とわかめの味噌汁		さば節、木綿豆腐、油揚げ、わかめ、味噌		ねぎ	37.5 g
						3.1 g
9 金	ひじきピラフ	○	鶏肉、ひじき	米、油、砂糖、マーガリン	人参、マッシュルーム、とうもろこし	738 kcal
	豆乳シチュー		ウィンナー、調製豆乳	油、じゃが芋、小麦粉、マーガリン	セロリ、人参、玉葱、生姜、にんにく、パセリ	22.7 g
	キャベツのマスタードサラダ			油	キャベツ、赤ピーマン、エリンギ	29.5 g 3.1 g
12 月	ピタパン	○	豚肉	ピタパン		751 kcal
	豚肉の炒めもの		ハム	油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、バジル	34.1 g
	カラフルサラダ		ベーコン、レンズ豆	油、じゃが芋	キャベツ、とうもろこし、赤ピーマン	33.3 g
	レンズ豆とベーコンのスープ				にんにく、玉葱、人参、パセリ	3.8 g
13 火	チキンカレーライス	○	鶏肉	米、麦、油、じゃが芋、小麦粉、マーガリン	にんにく、生姜、玉葱、人参	810 kcal
	コーンサラダ			油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、とうもろこし	23.2 g
	フルーツミックス				白桃、りんご、みかん	24.8 g 2.0 g
14 水	ごはん	○	豚肉	米		735 kcal
	豚肉の生姜焼き		のり	油、砂糖	生姜、人参、玉葱、しめじ、いんげん	34.0 g
	磯香和え		さば節、かまぼこ、卵	でんぶん	ほうれん草、えのきたけ、人参	25.0 g
	かき玉汁		鶏肉	米、油、砂糖	人参、大根、ねぎ	3.6 g
15 木	肉そぼろごはん	○	鶏肉	米、油、砂糖	生姜、玉葱、人参、干し椎茸	788 kcal
	豆あじの天ぷら		まあじ	小麦粉、油、砂糖	生姜	35.0 g
	小松菜のおひたし		おかか		小松菜、キャベツ、もやし、人参	23.5 g
	じゃが芋の味噌汁		油揚げ、木綿豆腐、わかめ、味噌、さば節	じゃが芋		3.5 g
16 金	焼肉丼	○	豚肉、味噌	米、麦、油、砂糖、白ごま、でんぶん	にんにく、生姜、玉葱、人参、ピーマン	701 kcal
	ヒリ辛きゅうり			砂糖、ごま油	きゅうり、大根	27.1 g
	わかめスープ		ポークハム、わかめ		人参、チンゲン菜、ねぎ、生姜、にんにく	23.7 g
	さくらんぼ				さくらんぼ	3.6 g
19 月	高菜ごはん	○	ちりめんじゃこ	米、油	高菜漬け	808 kcal
	豚肉となすの炒め煮		豚肉	油、砂糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、なす、ピーマン	30.5 g
	だご汁		さば節、鶏肉、油揚げ、味噌	小麦粉	人参、大根、ごぼう、干し椎茸	29.8 g
	メロン				メロン	3.3 g
期末考査						
期末考査						
期末考査						
23 金	ゆかりごはん	○	鶏肉	米	ゆかり	780 kcal
	鶏肉の竜田揚げ			でんぶん、油	にんにく、生姜	31.9 g
	人参とじゃが芋のきんぴら		鶏肉、さば節	油、じゃが芋、砂糖	人参、糸こんにゃく	26.6 g
	大根のすまし汁				大根、人参、ねぎ	2.8 g
26 月	マーボー豆腐丼	○	豚肉、味噌、押し豆腐	米、麦、油、砂糖、でんぶん	生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ	783 kcal
	春雨スープ		鶏肉	春雨、白ごま	生姜、にんにく、人参、玉葱、小松菜、ねぎ	33.1 g
	あじさいゼリー		ゼラチン、寒天	砂糖	ぶどうジュース、りんごジュース	23.5 g
						3.5 g
27 火	はちみつレモントースト	○	豚肉	食パン、マーガリン、はちみつ	レモン	795 kcal
	豚肉のトマト煮		ウィンナー、鶏肉、牛乳	油	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト	31.8 g
	ミルクポトフ			じゃが芋	人参、玉葱、かぶ、キャベツ	40.2 g 2.5 g
28 水	梅若ごはん	○	しらす干し、わかめ	米	カリカリ梅	742 kcal
	肉じゃが		豚肉	油、じゃが芋、砂糖	生姜、しらたき、人参、玉葱、いんげん	26.8 g
	なめこの味噌汁		さば節、にぼし厚削り、味噌		大根、人参、なめこ、ねぎ	24.6 g
29 木	サーモンピラフ	○	鮭	米、マーガリン	玉葱、ピーマン、人参、ねぎ	749 kcal
	切り干し大根の洋風サラダ			オリーブ油、砂糖	切干大根、人参、きゅうり、キャベツ	26.7 g
	トマトシチュー		豚肉	油、じゃが芋、マーガリン、小麦粉、砂糖	にんにく、玉葱、人参、セロリ、トマト	25.9 g
						3.5 g
30 金	ごはん	○	鯖	米	生姜	713 kcal
	さばのカレー揚げ			でんぶん、油	人参、ほうれん草、えのきたけ	30.9 g
	野菜のからし和え			砂糖	大根、えのきたけ、ねぎ	23.7 g
	とろろ昆布のすまし汁		絹ごし豆腐、とろろ昆布、さば節		2.5 g	

※給食で使用しているマーガリンは乳成分不使用です

※食材の都合により献立が変更になることがあります、ご了承ください。

※献立表には、調味料等の材料は記載されていないので、ご注意ください。

太字の食材は、調布の姉妹都市「長野県木島平村」で生産された食材です。また、太字の献立は木島平産食材を使用しています。

6月の給食

●7日(水)「山菜ごはん」:防災用に備蓄しているアルファ米を使って作ります。

●19日(月) 長崎県のメニュー:長崎県が特産の高菜漬けや、なすなどの食材を使用します。「だご汁」は、長崎県など九州地方の郷土料理です。小麦を水でこねた団子が入った「すいとん」のような汁物です。

～5日(月):体育祭振替休業日のため、20日(火)、21日(水)、22日(木):期末考査中のため給食はありません～