



6がつ こんだてひょう



調布市立調和小学校

日曜	こんだて	牛乳	赤の仲間 口 血や肉になる	黄の仲間 口 熱や力の元になる	緑の仲間 口 体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質 g
1月	マーボーはるさめどん トマトサンラータン みしょうかん	○	ぶたひき肉、みそ、 ぎゅうにゅう、とり肉	こめ、油、緑豆春雨、 さとう、ごまあぶら、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、にら、 たけのこ、しいたけ(干)、きくらげ、 ホールトマト、みしょうかん	559 18.9
2火	ゆかりごはん なまあげのぶたにくまき だいこんとみずなのサラダ	○	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶたばら肉、みそ	こめ、さとう、油	万能ねぎ、だいこん、水菜、 キャベツ、にんじん	560 20.1
3水	ごはん さばのからみやき じゃがいものきんぴら なめこのみそしる	○	ぎゅうにゅう、さば、 豚もも肉、みそ	こめ、さとう、じゃがいも、油、 こんにやく	にんにく、にんじん、ごぼう、 だいこん、こまつな、なめこ、ねぎ	563 26.2
4木	いかとまいたけのばらてんどん さつまじる	○	いか、ぎゅうにゅう、 とり肉、みそ	こめ、こむぎこ、でんぷん、油、 さとう、さつまいも、こんにやく	まいたけ、絹さや、だいこん、 にんじん、ごぼう、ねぎ	579 21.4
5金	ちゃんぽんめん やさいチップス いちごむしパン	○	ぎゅうにゅう、豚もも肉、 かまぼこ、いか、こんぶ	蒸しパンミックス粉、さとう、 バター、スナゲツティ、油、さつまい も、	いちごピューレ、しょうが、にんにく、 にんじん、たまねぎ、たけのこ、 キャベツ、もやし、しいたけ(干)	601 22.2
9火	チリコンカンライス ジェノベーゼポテト あじさいゼリー	○	ぶたひき肉、ひよこまめ、 ぎゅうにゅう、かんでん	こめ、油、さとう、こむぎこ、 じゃがいも、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、 マッシュルーム、ピーマン、ホールトマト、 バジル、ぶどうジュース、レモン汁	590 17.9
10水	ホイコーローどん ちゅうかスープ れいとうパイン	○	豚もも肉、豚ばら肉、みそ、 ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、油、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、 ねぎ、キャベツ、しいたけ(干)、 ピーマン、もやし、ぶなしめじ、 チンゲンサイ、カットパイン	561 21.3
11木	ごはん てづくりシウマイ うめどレサラダ じゃがいものみそしる	○	ぎゅうにゅう、豚ひき肉、 しばりどうぶ、わかめ、みそ	こめ、でんぷん、さとう、 ごまあぶら、しゅうまいの皮、 油、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、しいたけ(干)、 だいこん、きゅうり、にんじん、梅肉	547 21.5
12金	ミルクパン さめのハーブやき ポテトサラダ ABCマカロニスープ	○	ぎゅうにゅう、さめ、 ひよこまめ	ミルクパン、オリーブ油、油、 パン粉、じゃがいも、さとう、 アルファベットマカロニ	にんにく、パセリ、にんじん、コーン、 きゅうり、たまねぎ、キャベツ、 こまつな、ぶなしめじ	525 31.1
15月	ホークカレーライス フレンチサラダ	○	ぶた肩肉、ぎゅうにゅう	こめ、油、じゃがいも、 こむぎこ、はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	652 18.9
16火	ごはん カリカリだいや さけのねぎみそやき いものこじる	○	ぎゅうにゅう、だいや、さけ、 みそ、とり肉	こめ、でんぷん、油、さとう、 こんにやく、じゃがいも	ねぎ、しょうが、にんじん、ぶなしめじ	551 27.1
17水	パインパン トマトシチュー ツナサラダ	○	ぎゅうにゅう、とり肉、 しろいんげんまめ、ツナ	パインパン、油、じゃがいも、 さとう、こむぎこ	にんにく、セロリー、たまねぎ、 マッシュルーム、ぶなしめじ、にんじん、 ダイズトマト、トマトピューレ、パセリ、 キャベツ、ピーマン、きゅうり	543 21.5
18木	とりめし ざわにわん キャベツのおこうじづけ	○	とりもも肉、とりおね肉、 ぎゅうにゅう、こんぶ	こめ、油、さとう、でんぷん	しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、 だいこん、絹さや、キャベツ、きゅうり	553 25.5
19金	ごはん ふわふわとうふハンバーグ こんにやくサラダ だいこんのみそしる	○	ぎゅうにゅう、ぶたひき肉、 とりひき肉、しばりどうぶ、 わかめ、みそ	こめ、パン粉、さとう、でんぷん、 潮菜こんにやく、ごまあぶら	たまねぎ、えのきたけ、もやし、 にんじん、きゅうり、だいこん、 こまつな、ねぎ	550 23.3
22月	ピザトースト なつやさいのポトフ	○	ウインナー、ベーコン、チーズ、 ぎゅうにゅう、とり肉、こんぶ	食パン、油、こむぎこ、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、ピーマン、 ホールトマト、トマトピューレ、パセリ、 セロリー、にんじん、きピーマン、 ズッキーニ、さやいんげん、キャベツ	533 22.8
23火	わふうおろしスパゲティ えだまめサラダ スイートポテトパイ	○	ツナ、ぎゅうにゅう	スパゲツティ、油、さとう、 さつまいも、ぎょうざの皮、 こむぎこ	パセリ、たまねぎ、ぶなしめじ、レモン汁、 だいこん、えだまめ、キャベツ、きゅうり、 あかピーマン	603 23.5
24水	わかめごはん ニギスのからあげ かぼちゃのそぼろに	○	炊き込みわかめ、ぎゅうにゅう、 にぎす、ぶたひき肉、かつお削節	こめ、でんぷん、油、さとう	たまねぎ、かぼちゃ	560 23.5
25木	キャロットライスのホワイトソースかけ にんじんドレッシングの ビーンズサラダ	○	とり肉、ぎゅうにゅう、 クリーム、ひよこまめ	こめ、油、バター、こむぎこ、さとう	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、 マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、 きピーマン、レモン果汁	557 18.2
26金	ごはん あじフライ きゅうりときゃべつのあさづけ なすのみそしる	○	ぎゅうにゅう、あじ、みそ	こめ、こむぎこ、パン粉、油、さとう	しょうが、きゅうり、キャベツ、なす、 たまねぎ、ぶなしめじ、ねぎ	555 23.0
29月	かじょうどうぶどん ちゅうかあえ れいどうみかん	○	豚もも肉、なまあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、さとう、 でんぷん、じゃがいも、油	にんじん、たけのこ、しいたけ(干)、 ねぎ、はくさい、ピーマン、にんにく、 しょうが、チンゲンサイ、きくらげ、 冷凍みかん	597 22.8
30火	ごはん とりにくのおこうじやき にくじゃが こだますいか	○	ぎゅうにゅう、とりもも肉、豚もも肉	こめ、油、じゃがいも、しらたき、さとう	ねぎ、たまねぎ、にんじん、しいたけ(干)、 グリーンピース、小玉すいか	574 23.2

*献立内容は、食材料の仕入れの都合等により多少変更することがあります。御了承ください。
*今月のえのき・ぶなしめじ・なめこ・ズッキーニは、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材です。