



日 期	牛乳	こんだて	魚の仲間 魚や肉になる	鶏の仲間 鶏や卵になる	緑の仲間 緑の野菜を主とする	こんだてしょうかい	エネルギー kcal
1 水	ごはん	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁・河内晩柑	ぎゅうにゅう さけ 白みそ ちめん豆腐	こめ さとう 油 こんにやく じゃがいも	たまねぎ ピーマン えのきたけ ごぼう だいこん こまつな ねぎ ぶなしめじ 河内晩柑	ちゃんちゃん焼きは、北海道の漁師町の郷土料理です。本場では、大きな鉄板で豪快に焼く料理ですが、給食では、白みそで調味した野菜を鮭にのせて、オープンで焼きます。	55.4 kcal 26.7g
2 木	ラーメン	ラーメン 花しゅうまい ピリ辛きゅうり	ぶた肉 ぎゅうにゅう さとう しほり豆腐	鶏し中華めん ごま油 でんぷん しゅうまいの皮 さとう	にんにく しょうが コーン にんにく もやし キャベツ ねぎ まさき ししだけ きゅうり	花しゅうまいは、細く切った しゅうまいの皮を肉団子の周りにまぶして煮た料理です。見た目が花のように見えることから、花しゅうまいと呼ばれます。	55.0 kcal 25.5g
3 金	じゃこ入り五目チャーハン	じゃこ入り五目チャーハン 肉団子と春雨のスープ 野菜チップス	やきふた ちめんじゅ ぎゅうにゅう ぶた肉 大豆	こめ ごま油 でんぷん 緑豆春雨 さつまいも	にんにく しょうが にんにく ねぎ グリンピース だいこん もやし ししだけ れんこん こまつな	明日から「歯と口の健康週間」です。皆さんの歯が丈夫になるように、噛み応えのある野菜チップスを作ります。家庭でも、噛み応えのある食べ物を食べるよう心がけましょう。	60.0 kcal 21.4g
6 月	はちみつレモンスト	はちみつレモンスト わかめとえのきのサラダ ハンガリアンシチュー	ぎゅうにゅう わかめ ぶた肉 さとう 大豆	食パン パター はちみつ 油 ごま油 さとう じゃがいも 小麦粉	レモン果汁 えのきたけ キャベツ 鶏ピーマン 鶏ピーマン もやし たまねぎ にんにく マッシュルーム トマトビュレ グリンピース	ハンガリアンシチューは「グーシ」 というハンガリーの煮込み料理をアレンジしたものです。トマト味のシチューに、ハンガリー特産のパプリカパウダーを入れた料理です。	64.2 kcal 21.7g
7 火	ごはん	アジフライ・野菜のからし和え なすと油あげのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ 小麦粉 パン粉 油	しょうが キャベツ もやし こまつな にんにく なす たまねぎ えのきたけ こねぎ	アジには、グルタミン酸という旨味のもとになる成分が多く含まれています。「味がよいからアジと名前がついた」という説があるほど、おいしい魚です。	58.3 kcal 25.0g
8 水	コーンフ레이크サラダ	コーンフ레이크サラダ マスカットゼリー	ぶた肉 ぎゅうにゅう アガー	こめ むぎ 油 さとう ごま油 でんぷん コーンフ레이크	にら たまねぎ 大豆もやし にんにく ししだけ キャベツ キムチはくさい きゅうり マスカットジュース	コーンフ레이크サラダは、名前の通り、野菜サラダにコーンフ레이크を混ぜた料理です。コーンフ레이크のサクサクした食感を楽しんでください。	59.3 kcal 20.1g
9 木	カレーピラフのクリームドリア	カレーピラフのクリームドリア ABCマカロニスープ	ベーコン とり肉 ツナ 調整豆腐 卵乳クリーム ピザチーズ ぎゅうにゅう	こめ 油 小麦粉 パン粉 アルファベットマカロニ	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース パセリ キャベツ こまつな	ドリアは、ごはんをソースをかけてチーズをのせて、オーブンで焼いて作る料理です。今日は、カレー味のごはんに、豆乳で作ったクリームソースをかけます。	61.0 kcal 23.1g
10 金	いわしのかば焼き	いわしのかば焼き 野菜のレモン酢あえ かぼちゃのみそ汁	いわし ぎゅうにゅう あえ 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん 油 さとう	しょうが キャベツ もやし にんにく こまつな レモン果汁 かぼちゃ ぶなしめじ たまねぎ	鯖の上では6月11日が「入梅」です。6月から7月の梅雨の時期に水揚げされる鯖は「入梅いわし」といって一年で一層おいしいそうです。今日は、鯖を かば焼きにします。	61.6 kcal 23.8g
13 月	ごはん・スタミナ納豆	ごはん・スタミナ納豆 鶏肉の生唐揚げ・じゃこ入揚げのサラダ 冬瓜のみそ汁	ぎゅうにゅう とり肉 ひきわり納豆 ちりめんじゃこ わかめ 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ ごま油 さとう 油	しょうが にんにく にんにく こねぎ きゅうり とうがん ねぎ えのきたけ	スタミナ納豆は、タパスコという辛い調味料が入っているのが特徴の、ごはんのお供です。冬瓜は、夏の旬の野菜ですが、冬まで保存して食べられるので冬瓜といえます。	60.4 kcal 27.9g
14 火	青梗肉絲炒	青梗肉絲炒 カレーの中巻スープ フルーツジュレ	ぶた肉 ぎゅうにゅう カレー アガー	こめ 油 さとう ごま油 でんぷん 緑豆春雨	しょうが にんにく だしの こしだけ もやし えのきたけ たまねぎ ビーマン 鶏ピーマン 鶏ピーマン はくさい にんにく こまつな かんかん パイン缶 厚揚げ缶	青梗肉絲炒は、ピーマンや豆などの野菜を細切りにし、肉と炒めた料理です。青梗というのは緑のピーマンのことですが、彩を良くするために、赤と黄色のピーマンも加えます。	54.6 kcal 22.1g
15 水	ココアパン	ココアパン 白身魚のフライ ポルシチ	ぎゅうにゅう バス ぶた肉 ベーコン 白ひんげん豆	ココアパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんにく グリンピース セロリー キャベツ ビート トマトビュレ	バスという白身の淡水魚でフライを作ります。ポルシチは、ウクライナが発祥の地といわれています。ビートという赤紫色の根菜を使うのが特徴の煮込み料理です。	62.9 kcal 29.4g
16 木	五目ごはん(防災用アルファ米)	五目ごはん(防災用アルファ米) 生揚げのネギみそ焼き お茶漬	油あげ ぎゅうにゅう 生揚げ 赤みそ 大豆 ねぎ	こめ こんにやく 油 さとう じゃがいも	にんにく ごぼう ししだけ しょうが だいこん だしのこ えのきたけ きめきや	4月の「防災教育の日」の前日、防災用備蓄品のローリングストックということで、給食にアルファ米を出しましたが、今日はその第2弾で「五目ごはん」を作ります。	61.2 kcal 26.2g
17 金	タコライス	タコライス アサ汁 シークワサーゼリー	ぶた肉 大豆 ダイスチーズ ぎゅうにゅう あおき きめ豆腐 アガー	こめ 油 さとう	にんにく たまねぎ セロリー トマトビュレ ダイストマト キャベツ はくさい ねぎ えのきたけ にんにく しょうが シークワサー果汁	タコライスは、メキシコ料理のタコスの具材をごはんのせて食べる、沖縄生まれの料理です。アサ汁は、「あおき」の沖縄での呼び方で、ヒトエグサという海藻のことです。	57.5 kcal 22.4g
20 月	中華風混ぜごはん	中華風混ぜごはん かぼちゃと鶏肉の揚げ煮 チンゲン菜のスープ	ぶた肉 ぎゅうにゅう とり肉 もめん豆腐	こめ 油 さとう でんぷん さとう	にんにく しょうが にんにく だしのこ ししだけ ねぎ グリンピース かぼちゃ さいやいしん もやし チンゲン菜 えのきたけ	チンゲン菜は、中国から伝わった野菜です。白菜と同じ仲間と、和名は「だいごい」です。加熱してもシャキシャキとしたよい歯ごたえが残ります。	57.1 kcal 21.4g
21 火	ごはん	ごはん 肉豆腐 オクラのみそドレッシング和え	ぎゅうにゅう ぶた肉 焼き豆腐 焼きみそ	こめ 油 しらたき さとう でんぷん	たまねぎ にんにく だしのこ ねぎ さやいんげん オクラ きゅうり キャベツ コーン	オクラは夏の旬の野菜です。輪切りにすると、切り口が壺形になるのが特徴ですが、壺形にならない種類もあります。中身のネバネバは食物繊維で、整腸作用があります。	57.3 kcal 24.4g
22 水	ハヤシライス	ハヤシライス 水菜とササミのサラダ	ぶた肉 ぎゅうにゅう とり肉(ササミ)	こめ 油 小麦粉 さとう	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトビュレ グリンピース みずな キャベツ きゅうり	ハヤシライスは、肉と野菜をデミグラスソースで煮込んだソースをごはんにかけての料理です。ササミは、鶏の胸肉の一部で、薄たんばく・低脂肪の部位です。	62.9 kcal 23.1g
23 木	ひじきごはん・ハタハタの唐揚げ	ひじきごはん・ハタハタの唐揚げ 切干大根とベーコンのソテー きょうかん	とり肉 油あげ ちくわ ぶひじき 大豆 きゅうにゅう ハタハタ ベーコン あさき かんたん	こめ 油 さとう 米粉 三層粉	にんにく さやいんげん 切り干し大根 こまつな にんにく	ハタハタは、霜が降りる季節に獲れることから、別名カミナリウオと呼ばれる。他の魚に比べて、うろこや小骨が少なく食べやすいので、親子で食卓まで出さず食べよう。	56.0 kcal 26.1g
24 金	ハムチーズサンドトースト	ハムチーズサンドトースト かぼちゃサラダ 夏野菜と大豆のトマトシチュー	スライスチーズ ハム きゅうにゅう ベーコン 西洋みそ とり肉 大豆	食パン はちみつ ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも さとう 小麦粉	かぼちゃ きゅうり たまねぎ レモン果汁 にんにく セロリー マッシュルーム ピーマン にんにく にんにく ダイストマト トマトビュレ	シチューに入っているスッキーニは、夏の旬の野菜です。見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。西洋の野菜で、イタリア料理・フランス料理によく使われます。	59.6 kcal 24.3g
27 月	コンナムルパブ	コンナムルパブ 鯖のヤンニョムジャン焼き 青のりポテト・わかめスープ	ぶた肉 ぎゅうにゅう さけ 青のり わかめ	こめ むぎ ごま油 さとう じゃがいも	大豆もやし にんにく しょうが ちめんじゅ にんにく ねぎ にんにく えのきたけ	コンナムルパブは、コンナムル=大豆もやし、パブ=ごはんという意味の混ぜごはんです。ヤンニョムジャンは、韓国の甘辛ダレです。今日は、鯖を漬け込んで焼きます。	57.3 kcal 26.8g
28 火	ソフトフランパン	ソフトフランパン ポテトクリームグラタン 夏野菜のスープカレー	ぎゅうにゅう ベーコン 調整豆腐 豆乳クリーム ピザチーズ とり肉	ソフトフランパン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	たまねぎ ほうろく華 ぶなしめじ マッシュルーム パセリ にんにく しょうが にんにく 鶏ピーマン なす さやいんげん	グラタンは、フランス発祥の、表面を焼いて焦がした料理です。今日は、じゃがいもを使って作ります。スープカレーは、北海道札幌市が発祥の地といわれています。	57.0 kcal 22.3g
29 水	マーボーなす	マーボーなす 豚バラと白菜のスープ 冷凍みかん	ぶた肉 大豆 油 ぎゅうにゅう	こめ 油 さとう ごま油 でんぷん	しょうが にんにく にんにく ねぎ にら ししだけ ねぎ はくさい だいこん こねぎ れいとうみかん	なすは、夏の旬の野菜です。鮮やかな紫色をした皮には、がん予防に効果があると言われるナスニンという栄養があります。ガクの部分のトゲとがとがっているものが新緑です。	61.3 kcal 20.1g
30 木	ほうとう・鶏肉の竜田揚げ	ほうとう・鶏肉の竜田揚げ わかめとじゃこのサラダ 水無月	ぶた肉 油あげ 白みそ 赤みそ ぎゅうにゅう とり肉 わかめ ちりめんじゃこ	ほうとう 油 でんぷん さとう 小麦粉 白玉粉 甘藷(あずき)	ごぼう かぼちゃ ぶなしめじ にんにく だいこん ねぎ しょうが にんにく 鶏ピーマン 鶏ピーマン キャベツ きゅうり	1年の半分が終わる6月30日、残り半分の無病息災を祈願する行事が「夏越の祓」です。関西地方、特に京都では「水無月」という和菓子を食べる習慣があります。	59.1 kcal 26.1g

※献立内容は、食材の仕入れの都合等により多少変更することがあります。ご了承ください。

※今年の小松菜・きゅうりは、調布市内で採れた地産野菜、ぶなしめじ・えのきたけ・スッキーニは、調布市姉妹都市長野県木島平村産の食材を使用する予定です。