



6がつ こんだてひょう



調布市立調布小学校

日曜	こんだて	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 kcal たんぱく質 g
3月	マーボー豆腐どん もやしとハムのちゅうかスープ	○	ぶた肉, だいず, とうふ, みそ, ぎゅうにゅう, ハム	こめ, 油, さとう, ごま油, てんぷん	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, にら, たけのこ, しいたけ, チンゲンサイ, もやし, えのきたけ	532 22.1
4火	ごはん カリカリだいず さわらのねぎみそやき いものこじる	○	ぎゅうにゅう, だいず, さわら, みそ, とり肉, とうふ	こめ, てんぷん, さとう, 油, こんにやく, さといも	ねぎ, しょうが, にんじん, ぶなしめじ	571 26.6
5水	チキンカレーライス ビーンズサラダ あまなつ	○	とり肉, ぎゅうにゅう, ひよこまめ	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, きピーマン, レモン, 甘夏	674 20.6
6木	ソースやきそば じゃがまるくん	○	ぶた肉, あおのり, ぎゅうにゅう	ちゅうかめん, 油, じゃがいも, ホットケーキミックス粉	しいたけ, キャベツ, たまねぎ, ピーマン, もやし, にんじん	551 19.3
7金	ごはん いわしのこんぶに せんざりやさいのみそサラダ	○	ぎゅうにゅう, いわし, ささみ, みそ	こめ, さとう, じゃがいも, ごま油	にんにく, しょうが, 梅 きゅうり, にんじん	521 21.8
11火	ミルクパン しろみぎかなのラタトゥイソース とうにゅうのホワイトシチュー	○	ぎゅうにゅう, メルルーサ, とり肉, しろいんげんまめ, 調製豆乳, 豆乳クリーム	ミルクパン, オリーブ油, さとう, じゃがいも, こむぎこ, 油	にんにく, ブツキーニ, なす, きピーマン, たまねぎ, トマト, にんじん, こまつな, ぶなしめじ	503 32.2
12水	ひじきごはん まめあじのからあげ こんにやくサラダ	○	とり肉, 油揚げ, 豆あじ, やきちくわ, 干ひじき, だいず, ぎゅうにゅう	こめ, さとう, てんぷん, 油, こんにやく	にんじん, さやいんげん, しょうが, きゅうり, だいこん	521 23.9
13木	ピビンバ トックスープ トルーフア	○	ぶた肉, だいず, みそ, ぎゅうにゅう, とり肉, アガー, 調製豆乳	こめ, ごま油, 油, さとう, トック, 黒砂糖	ほうれんそう, しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ, だいずもやし, にんじん, はくさい, たまねぎ	562 19.9
14金	ししじゅうしい とうふチャンプル もずくスープ	○	ぶた肉, こんぶ, ぎゅうにゅう, とうふ, ぶた, おかか, 沖縄もずく	こめ, てんぷん, 油, ごま油	にんじん, 万能ねぎ, たまねぎ, キャベツ, もやし, にら, かがり, だいこん, えのきたけ, ねぎ, しょうが	503 21.3
17月	ちゅうかどん エリンギのちゅうかスープ	○	ぶた肉, さつま揚げ, いか, ぎゅうにゅう, とうふ, わかめ	こめ, 油, てんぷん, ごま油, 緑豆春雨	にんにく, しょうが, はくさい, たまねぎ, にんじん, たけのこ, もやし, きくらげ, チンゲンサイ, エリンギ, ねぎ	503 19.0
18火	ごはん チキンガンボ カリカリベーコンサラダ こだますいか	○	ぎゅうにゅう, とり肉, ベーコン	こめ, 油, てんぷん, さとう	にんにく, たまねぎ, セロリー, ピーマン, オクラ, トマト, キャベツ, にんじん, コーン, 小玉すいか	567 19.7
19水	いかとまいたけのぼらてんどん きゅうりのあざづけ じゃがいもとたまねぎみそしる	○	いか, ぎゅうにゅう, 油揚げ, みそ	こめ, こむぎこ, てんぷん, 油, さとう, じゃがいも	まいたけ, 絹さや, きゅうり, だいこん, たまねぎ, こまつな, ねぎ	559 20.7
20木	ジャージャーめん だいがくいも	○	ぶた肉, だいず, みそ, ぎゅうにゅう	ちゅうかめん, 油, ごま油, てんぷん, さつまいも, 白みつ, 水あめ, さとう	もやし, しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, ねぎ, たけのこ, しいたけ	618 23.6
21金	ごはん ほっけのいちやぼし あぶらあげのかりかりあえ すいしょうどりじる	○	ぎゅうにゅう, ほっけ, おかか, 油揚げ, とり肉	こめ, てんぷん, じゃがいも	こまつな, キャベツ, もやし, えのきたけ, にんじん, さやいんげん	539 26.3
24月	キャロットライスの ホワイトソースかけ さつまいもとえだまめのサラダ	○	とり肉, 調製豆乳, 豆乳クリーム, ぎゅうにゅう	こめ, こむぎこ, マーガリン, 油, さつまいも, さとう	にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, マッシュルーム, えだまめ, きゅうり	589 18.0
25火	ごはん ぶりのてりやき かいそうサラダ こうやとうふのみそしる	○	ぎゅうにゅう, ぶり, わかめ, 赤とさかのり, 高野豆腐, みそ	こめ, さとう, てんぷん, 油	しょうが, にんじん, きピーマン, きゅうり, キャベツ, こまつな, だいこん, ねぎ, ぶなしめじ	563 25.6
26水	ナン キーマカレー コーンポテト みしょうかん	○	ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶた肉, ひよこまめ	ナン, こむぎこ, 油, じゃがいも	しょうが, にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, トマト, コーン, パセリ, みしょうかん	557 20.5
27木	ごはん とりととうふのチリソースに チョレギサラダ	○	ぎゅうにゅう, とり肉, とうふ, わかめ	こめ, てんぷん, 油, さとう, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, しいたけ, ねぎ, ピーマン, キャベツ, きゅうり	536 18.7
28金	ごはん にくじゃが とりにくのたつたあげ みなづき	○	ぎゅうにゅう, とり肉, ぶた肉	こめ, てんぷん, 油, さとう, じゃがいも, しらたき, こむぎこ, 白玉粉, 甘納豆(あずき)	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, しいたけ, グリンピース	668 22.9

*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。
*今月のえのき・ぶなしめじは、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材です。

