



6月

二へんたてひょう
献立表令和4年5月27日
調布市立布田小学校

日	曜日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1	水	木島平のごはん いかステーキ アスパラサラダ 豚汁	○	牛乳,いか,豚モモ肉,木綿豆腐,白味噌,赤味噌	米,でんぶん,揚げ油,サラダ油,砂糖,ごま油,しゃがいも,こんにゃく	玉葱,キャベツ,人参,もやし,アスパラガス,ホールコーン,ごぼう,大根,ねぎ	623 kcal 29.5 g 19.6 g
2	木	しじゅうしい 《沖縄料理》 肉団子(2分)の甘酢あんかけ かみみきんぴら シーウサーザー	○	牛乳,豚バラ肉,刻み昆布,鶏挽肉,豚挽肉,刻み大豆,豆乳,さきいか,アガー,寒天	米,炒め油,生パン粉,砂糖,でんぶん,白ごま	万能ねぎ,玉葱,にんにく,れんこん,ごぼう,人参,いんげん,シーウサージュース	596 kcal 24.2 g 20.6 g
3	金	スパゲティー地中海ソース たまねぎマフィン ツナカレーサラダ	○	牛乳,えび,いか,あさり,豆乳,ツナ	スパゲッティ,炒め油,サラダ油,乳不使用マーガリン,小麦粉,きび砂糖,メープルシロップ,砂糖	にんにく,セロリー,玉葱,人参,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,ピーマン,レモン果汁	731 kcal 26.7 g 27.7 g
6	月	山坂達者飯 『歯と口の健康週間』 にぎすの米粉揚げ 甘辛ポテト 具だくさん味噌汁	○	牛乳,鬼打ち豆,しらす干し,にぎす,絹ごし豆腐,油揚げ,赤味噌,白味噌	米,米粒麦,さつまいも,揚げ油,砂糖,米粉,じゃがいも,こんにゃく	大根,人参,ねぎ	667 kcal 29.2 g 20.1 g
7	火	ごはん 高菜じゃこぶりかけ 鮭の味噌マヨ焼き・ボイルサラダ いもだんご汁	○	牛乳,じゃこ,鮭,信州味噌,鶏肉	米,炒め油,白ごま,砂糖,サラダ油,ノンエッグマヨネーズ,ごま油,じゃがいも,でんぶん	刻み高菜,こねぎ,にんにく,ブロッコリー,キャベツ,人参,もやし,ごぼう,大根,ねぎ	587 kcal 29.8 g 19.9 g
8	水	ピザースト ひよこ豆入りポテトチャウダー 海藻サラダ	○	牛乳,ベーコン,ピザチーズ,鶏モモ肉,ひよこ豆,豆乳,豆乳クリーム,海藻ミックス	食パン(卵乳なし),炒め油,小麦粉,じゃがいも,サラダ油,ごま油,乳不使用マーガリン,砂糖	玉葱,ピーマン,ホールコーン,きゅうり,マッシュルーム,人参,パセリ,キャベツ,もやし	604 kcal 24.1 g 27.7 g
9	木	キャロットピラフ チキンのハーブ焼き パペイソテー 野菜スープ	○	牛乳,ツナ,鶏モモ肉,ベーコン,豚モモ肉	米,炒め油,オリーブ油,パン粉,じゃがいも	パセリ,人参,バジル,にんにく,キャベツ,ほうれんそう,ホールコーン,玉葱	585 kcal 27.5 g 25.1 g
10	金	ジャージャー麺 中華スープ ボテトチップ	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,赤味噌,豚肉,絹ごし豆腐,生わかめ,青のり	生中華めん(卵なし),サラダ油,ごま油,炒め油,砂糖,でんぶん,じゃがいも,揚げ油	もやし,きゅうり,にんにく,生姜,玉葱,人参,小松菜,ねぎ	601 kcal 26.2 g 26.1 g
13	月	梅茶漬け 《6/11 入梅》 鶏団子と野菜の煮物 あじさいゼリー	○	牛乳,刻みのり,鶏挽肉,絞り豆腐,寒天,ゼラチン	米,でんぶん,揚げ油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	カリカリ梅刻み,ゆかり,生姜,ねぎ,人参,干し椎茸,だけのこ,いんげん,グランベリージュース,ふどうジュース,マスクットジュース	530 kcal 19.1 g 13.9 g
14	火	チヂマオロースーメン 中華風コーンスープ レモン入り小松菜マドレーヌ	○	牛乳,豚モモ肉,豚肉,卵,豆乳	蒸し中華めん(卵なし),炒め油,砂糖,ごま油,でんぶん,小麦粉,グラニースーピー,はちみつ,乳不使用マーガリン	にんにく,ねぎ,玉葱,にんにくの芽,だけのこ,ピーマン,えのきだけ,人参,ニラ,ホールコーン,小松菜,レモン果汁	633 kcal 25.1 g 20.1 g
15	水	手作りフォカッチャ ポークシチュー まめなサラダ 小玉すいか	○	牛乳,豚肉,茹で大豆,レッドキドニー	強力粉,米粉,砂糖,サラダ油,オリーブ油,炒め油,じゃがいも,乳不使用マーガリン,小麦粉	玉葱,人参,セロリー,枝豆,ホールコーン,キャベツ,もやし,きゅうり,にんにく,すいか	682 kcal 23.9 g 27.2 g
16	木	五目なり寿司 即席漬け かやくうどん(関西風) メロン入りフルーツポンチ	○	牛乳,油揚げ,干ひじき,鶏肉,塩昆布,かまぼこ(卵なし)	砂糖,米,炒め油,冷凍うどん(卵乳なし)	人参,干し椎茸,グリンピース,キャベツ,きゅうり,玉葱,万能ねぎ,パイントルト,みかんレトルト,メロン,レモン果汁	613 kcal 24.7 g 21.9 g
17	金	マーボー豆腐丼 もやしと若布の和え物 手作りごま団子	○	牛乳,豚挽肉,押し豆腐,赤味噌,わかめ,こしあん	米,炒め油,砂糖,ごま油,でんぶん,サラダ油,白玉粉上新粉,ラード,黒ごまベースト,白ごま,揚げ油	生姜,にんにく,人参,玉葱,だけのこ,ねぎ,干し椎茸,ニラ,もやし,小松菜	615 kcal 22.4 g 20.0 g
20	月	ベーコンとじゃが芋のにんにくチャーハン させい豆腐 若布ともやしのスープ	○	牛乳,ベーコン,鶏挽肉,絞り豆腐,卵,鶏もも肉,生わかめ	米,乳不使用マーガリン,炒め油,じゃがいも,砂糖,でんぶん	にんにく,玉葱,万能ねぎ,ねぎ,人参,干し椎茸,もやし	553 kcal 25.7 g 22.9 g
21	火	布田小ラーメン ジャンボ揚げ餃子 ナムル 紅白ゼリー《開校記念日お祝いメニュー》	○	牛乳,豚バラ肉,豚挽肉,絞り豆腐,寒天,ゼラチン	蒸し中華めん(卵なし),炒め油,ごま油,砂糖,でんぶん,餃子の皮,揚げ油,白ごま	にんにく,生姜,人参,キャベツ,もやし,ねぎ,ニラ,きゅうり,アセロラジュース	578 kcal 21.2 g 25.8 g
22	水	キムチチャーハン 生揚げ中華風煮 ウースターソース カットパイン	○	牛乳,豚バラ肉,豚モモ肉,生揚げ,鶏モモ肉,絹ごし豆腐,卵	米,炒め油,でんぶん	人参,キムチ,ピーマン,にんにく,玉葱,だけのこ,キャベツ,えのきだけ,ねぎ,チングン菜,カットパイン	600 kcal 28.9 g 24.2 g
23	木	えびピラフ チキンケバブ 《トルコ料理》 ポテコーン マッシュルームのスープ	○	牛乳,むきえび,鶏モモ肉,豆乳,豆乳クリーム	米,炒め油,じゃがいも,小麦粉,乳不使用マーガリン,サラダ油	玉葱,人参,マッシュルーム,ホールコーン,グリンピース,にんにく,レモン果汁,パセリ	574 kcal 26.2 g 22.9 g
24	金	ナン キーマカレー わかめとコーンのスープ じゃこサラダ	○	牛乳,ベーコン,豚挽肉,刻み大豆,生わかめ,じゃこ	ナン(乳,卵不使用),炒め油,サラダ油,乳不使用マーガリン,小麦粉,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,玉葱,セロリー,人参,ホールトマト,ホールコーン,もやし,キャベツ,ほうれんそう	615 kcal 30.0 g 23.9 g
27	月	木島平のごはん あじのごまフライ 大根と水菜のサラダ 味噌汁	○	牛乳,あじ,絹ごし豆腐,生わかめ,赤味噌,白味噌	米,小麦粉,すりごま,黒ごま,生パン粉,パン粉,揚げ油,砂糖,サラダ油,ごま油,じゃがいも	大根,人参,水菜,ホールコーン,ねぎ	639 kcal 29.6 g 20.2 g
28	火	枝豆入りα米若布ごはん 魚の塩麹焼き 野菜とこんにゃくの炒め煮 沢煮椀・さくらんぼ	○	牛乳,炊き込みわかめ,鰯,豚肉	アルファ化米,糸こんにゃく,炒め油,砂糖	人参,冷凍枝豆,ごぼう,だけのこ,小松菜,大根,えのきだけ,さくらんぼ	548 kcal 28.0 g 15.5 g
29	水	ホットツナドッグ ラタトウイユ フルーツゼリー	○	牛乳,ツナ,ベーコン,寒天,ゼラチン	ソフトフランズパン(卵乳なし),ノンエッグマヨネーズ,炒め油,砂糖	玉葱,パセリ,にんにく,ピーマン,パプリカ,かぼちゃ,ズッキーニ,なす,ホールトマト,みかん,パイン,ぶどう	613 kcal 21.4 g 27.8 g
30	木	夏野菜のカラフルませ寿司 すまし汁 水無月 《夏越しの祓え》	○	牛乳,鶏挽肉,刻み大豆,ツナ,缶かまぼこ(卵なし),わかめ,あずき	米,砂糖,炒め油,小麦粉,上新粉	生姜,赤ピーマン,パプリカ,枝豆,えのきだけ,小松菜,ねぎ	534 kcal 20.1 g 13.6 g

申し込み制 動画配信になります。
 詳細につきましては後日配布されますチラシでご確認ください。
 よろしくお願いいたします。

*※行事や仕入れ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。
 ※市内産野菜は小松菜・きゅうりです。
 長野県木島平産は米・きのこ類・アスパラガス・ズッキーニです。

6月は
食育講演会のお知らせ

食育月間です!

☆ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉は乳卵を使用していません。

