



深大寺小学校 6月給食だより

目標		よくかんで食べよう	よくかんで食べよう。よくかむことの大切さをしよう。				
日	お米	献立名	行事・旬食材	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	栄養価 (エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量)
1 水	茨城県産 コシヒカリ	ごはん 鶏のから揚げ モロヘイヤのおかか和え 呉汁(日本各地)	5年生 ハケ岳 移動教室	モロヘイヤ	おこめ、かたくりこ、あぶら、 こんにゃく	にんにく、モロヘイヤ、こまつな、 キャベツ、にんじん、もやし、 ごぼう、だいこん、ねぎ	630 kcal 26.2 g 25.0 g 2.4 g
2 木	茨城県産 コシヒカリ	ごはん 手作り小魚ふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 とうがん汁(岐阜県)	じゃがいも とうがん	ぎゅうにゅう、じゃこ、かつお、 あおのり、ぶたにく、とりにく、 あぶらあげ	おこめ、こんにゃく、 じゃがいも、あぶら、さとう、 かたくりこ	たまねぎ、にんじん、だいのこ、 しょうが、いんげん、とうがん、 しいたけ、ねぎ、こまつな	542 kcal 21.7 g 15.1 g 2.6 g
3 金	秋田県産 あきたこまち	わかめごはん いかのかりんと揚げ たくあんサラダ 吉野汁(奈良県)	6月4日～ 歯科衛生週間	ぎゅうにゅう、わかめ、じゃこ、 イカ、とりにく、ちくわ、 あぶらあげ	おこめ、かたくりこ、 あけあぶら、こんにゃく、 じゃがいも	にんじん、たくあん、キャベツ、 もやし、こまつな、ねぎ	554 kcal 24.5 g 15.2 g 2.2 g
6 月	山形県産 雪印乳業	韓国風炊込みごはん 豆アジのから揚げ 春雨スープ	まめアジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ぶたにく、あかみそ、アジ、 とりにく	おこめ、おしむぎ、さとう、あぶら、 ごまあぶら、かたくりこ、 あけあぶら、はるさめ	にんじん、だいこん、キムチ、 にんにく、にら、しょうが、 しいたけ、きくらげ、 ほうれんそう、ねぎ	579 kcal 26.4 g 21.1 g 3.1 g
7 火		ナン レンズ豆入りキーマカレー 大豆とツナのサラダ くだもの(小玉すいか)	キャベツ ピーマン スイカ	ぎゅうにゅう、ベーコン、 ぶたにく、レンズまめ、チーズ、 マグロ、だいす	ナン、あぶら、バター、 こむぎこ、はちみつ、さとう	たまねぎ、セロリ、にんじん、 トマト、しょうが、にんにく、 レーズン、グリーンピース、キャベツ、 ピーマン、すいか	605 kcal 25.2 g 26.2 g 3.2 g
8 水	福井県産 富山県産	クッパ 韓国風のサラダ じゃが丸くん	じゃがいも キャベツ	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ、 たまご、のり、とうにゅう	おこめ、ごまあぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 あけあぶら	だいこん、にんじん、だいのこ、 しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、 もやし、キャベツ	622 kcal 22.0 g 20.6 g 1.9 g
9 木	石川県産 みずから	チンジャオロースー チンゲン菜の中華風スープ くだもの(河内晩柑)	ピーマン パプリカ かわちばんかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ぶたにく、とりにく、わかめ	おこめ、あぶら、かたくりこ、 ごまあぶら	たまねぎ、だいのこ、もやし、 ピーマン、パプリカ、にんにく、 しょうが、にんじん、チンゲンツァイ、 ねぎ、おしむぎ、お豆腐	588 kcal 23.9 g 21.8 g 2.3 g
10 金	茨城県産 コシヒカリ	ごはん いわしの梅だれ揚げ わかめとアスパラの和え物 のっぺい汁(新潟県)	6月11日 入梅	ぎゅうにゅう、いわし、わかめ、 とりにく、とうふ、あぶらあげ	おこめ、かたくりこ、 あけあぶら、さとう、はちみつ、 ごまあぶら、こんにゃく、 じゃがいも	しょうが、うめ、もやし、 アスパラガス、にんじん、だいこん、 ねぎ、こまつな	587 kcal 23.5 g 20.5 g 2.0 g
13 月	宮城県産 つや姫	ごはん・鉄火みそ ぶくそ卵 青菜の磯和え 赤だしのお味噌汁(愛知県)		ぎゅうにゅう、とりにく、 しらす、あかみそ、たまご、のり、 とうふ、わかめ、みそ	おこめ、ごまあぶら、さとう、 ごまあぶら、かたくりこ、さとう	にんじん、にら、しいたけ、だいのこ、 ねぎ、えのき、だいこん、 ほうれんそう、なめこ	535 kcal 23.4 g 18.0 g 2.6 g
14 火		ハニレモントースト コーンサラダ ポークシチュー	じゃがいも キャベツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、バター、さとう、 はちみつ、あぶら、さとう、 じゃがいも、あぶら、こむぎこ	レモン、キャベツ、こまつな、 にんじん、しょうが、たまねぎ、 たまねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、にんにく、しょうが	530 kcal 17.8 g 24.7 g 2.3 g
15 水	秋田県産 あきたこまち	豚丼とキャベツのソテー じゃが餅入りキムチスープ あじさいゼリー	キャベツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ぶたにく、とりにく、あぶらあげ、 あかみそ、アガー、カルピス、	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、 キャベツ、キムチ、しいたけ、 にんじん、もやし、ねぎ、にら、 ぶどう	660 kcal 24.3 g 23.1 g 2.3 g
16 木	岩手県産 ひとめづり	ごはん カラスカレイの香味ソース かぶの塩昆布和え ひつまむ(岩手県)・ずんだもち		ぎゅうにゅう、かれい、こんぶ、 とりにく、あぶらあげ	おこめ、さとう、こむぎこ、 しらたま	ねぎ、にんじん、こまつな、かぶ、 だいこん、はくさい、まいたけ、 しめじ、えだまめ	572 kcal 25.5 g 12.2 g 2.1 g
17 金		ソース焼きそば トマト入り和風サラダ 桃太郎さんのきびだんご	キャベツ トマト・レタス	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ぶたあぶら、あおのり、かつお、 わかめ、きなこ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、 ごまあぶら、あぶら、もちこめ、 もちきび	にんじん、キャベツ、もやし、 しいたけ、こまつな、だいこん、 トマト、レタス	544 kcal 21.0 g 17.8 g 2.3 g
21 火	宮城県産 つや姫	ごはん アジフライ 春雨の炒めサラダ チンゲンサイスープ	アジ キャベツ	ぎゅうにゅう、あじ、ベーコン、 とりにく、とうふ	おこめ、こむぎこ、パンこ、 はるさめ、あぶら、1kg プリーゼ、 かたくりこ、ごまあぶら	にんじん、キャベツ、もやし、 れんこん、レモン、だいのこ、ねぎ、 チンゲンツァイ	605 kcal 24.6 g 20.0 g 2.3 g
22 水	秋田県産 あきたこまち	シシジューシー ゴーヤチャンプルー もすくスープ(沖縄県) 紅芋ちんすこう	6月23日 沖縄慰霊の日	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、こぶ、とうふ、 あかみそ、たまご、もすく、 マグロ、とうふ	おこめ、ラード、さとう、あぶら、 こむぎこ	にんじん、いんげん、ゴーヤ、ねぎ、 にんにく、しょうが、えのき、 あさつき、しょうが、さつまいも	609 kcal 24.0 g 25.7 g 3.1 g
23 木		トマト担々麺 バリバリサラダ 茹でとうもろこし	5G活用トマト ※詳細は下記参照	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 こうやとうふ、あかみそ	ちゅうかめん、ラード、さとう、 ごまあぶら、ごま、あぶら、 ワンタンのかわ、あけあぶら	しいたけ、トマト、もやし、にら、ねぎ、 にんにく、しょうが、キャベツ、 こまつな、にんじん、とうもろこし	607 kcal 26.3 g 25.0 g 2.9 g
24 金	茨城県産 はるみ	ごはん さばのネギみそ焼き 切干大根の煮物 道産子汁(北海道)	じゃがいも とうもろこし	ぎゅうにゅう、さば、あかみそ、 とりにく、さつまいも、 ぶたにく、さけ、しろみそ	おこめ、さとう、ごまあぶら、 あぶら、じゃがいも、バター	ねぎ、きりぼしだいこん、にんじん、 こまつな、たまねぎ、キャベツ、 とうもろこし	614 kcal 28.1 g 22.4 g 2.7 g
27 月	秋田県産 あきたこまち	山坂達者めし じゃが芋のうす煮 茹で枝豆 京風みそ汁(京都府)	じゃがいも えだまめ	ぎゅうにゅう、だいす、じゃこ、 ぶたにく、さつまいも、 あぶらあげ、しろみそ、みそ	おこめ、さつまいも、かたくりこ、 ごま、 あけあぶら、さとう、じゃがいも、 ごま(1kg)	にんじん、だいのこ、たまねぎ、 こまつな、えだまめ、えのき、 みずな	539 kcal 20.3 g 17.9 g 2.9 g
28 火	茨城県産 コシヒカリ	深川めし(東京都) 揚げ出し豆腐の野菜あん 八丈島産メダイのつみれ汁	東京都の食材	ぎゅうにゅう、あさり、とうふ、 とりにく、めだい	おこめ、さとう、かたくりこ、 あけあぶら、あぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、 こまつな、しいたけ、しょうが、 だいこん、はくさい、えのき	539 kcal 22.5 g 19.6 g 2.4 g
29 水	岩手県産 ひとめづり	中華おこわ もやしと春雨のピリ辛サラダ 五目中華スープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく	もちこめ、おこめ、ごまあぶら、 はるさめ、さとう、かたくりこ	にんじん、だいのこ、しいたけ、 グリーンピース、こまつな、はくさい、 もやし、しょうが、チンゲンツァイ、 きくらげ、ねぎ、しょうが	443 kcal 18.1 g 12.2 g 2.6 g
30 木	千葉県産 ふさおとめ	カレーピラフ 豆腐ハンバーグ 大豆入りトマトスープ 果物(国産パレンシアオレンジ)	ピーマン とうもろこし オレンジ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、ぶたにく、とうふ、 だいす	おこめ、あぶら、バター、パンこ、 あぶら、さとう、オリーブオイル	ピーマン、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、にんにく、レモン、 キャベツ、とうもろこし、セロリ、 トマト、パセリ、オレンジ	578 kcal 24.3 g 24.2 g 2.6 g

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。※今月の調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は「しめじ・えのき」です。

※地域向けの高速・大容量の通信規格「ローカル5G」を活用して生産されたトマトです。当日、4年生がNITの研究施設を見学する予定です。