



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	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)
3水 4木	ドライカレー ウィンナー チキンサラダ 中華ドレッシング	○ キャベツ きゅうり	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ウィンナー,あかみそ,とりにく	おこめ,あぶら,ごまあぶら,さとう,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ほしごぼう,グリーンピース,キャベツ,もやし,きゅうり	591 kcal 20.9 g 25.2 g 2.9 g
5金 8月	あしたばパン タンドリーチキン ポイル野菜 ゆずしょうゆドレッシング	○ キャベツ きゅうり	ぎゅうにゅう,とりにく	パン	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	437 kcal 23.6 g 18.6 g 2.2 g
9火 10水	チャーハン 豚肩ロースのマーマレード焼き 野菜ソテー	○ ピーマン	ぎゅうにゅう,ハム,ぶたにく	おこめ,あぶら,ごまあぶら,はちみつ,スパゲティ	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,グリーンピース,マーマレード,たまねぎ,ピーマン	563 kcal 25.3 g 13.8 g 2.4 g
11木 12金	丸パン (パンズ) ささみ胡麻フライ ポイル野菜 エッグケアマヨネーズ	○ きゃべつ きゅうり	ぎゅうにゅう,とりにく	パン,こむぎ,ごま,パン,パン,こ,ごま,あぶら,さとう,エッグ アーリアーズ	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	478 kcal 25.2 g 21.3 g 0.7 g
15月	カレーライス コブサラダ フルーツポンチ (寒天)	○ きゅうり えだまめ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とんこつ,とりにく,レッドピーンズ,かんでん	おこめ,あぶら,じゃがいも,こむぎ,マーガリン,はちみつ,バター,マスタード,エッグ アーリアーズ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご,グリーンピース,きゅうり,えだまめ,トマト,とうもろこし,みかん,パイナップル,おうとう,りんご	804 kcal 20.8 g 30.4 g 3.2 g
16火	精進ちらし 鶏肉竜田揚げ だぶ(福岡県郷土料理)	○ いんげん	ぎゅうにゅう,とりにく,とりにく,かまぼこ	おこめ,さとう,あぶら,ごまあぶら,かたくりこ,こむぎ,あぶら,しらたき	にんじん,しいたけ,れんこん,ごぼう,たけのこ,たけのこ,かんぴょう,こまつな,しょうが,だいこん,しいたけ,いんげん	645 kcal 23.6 g 25.5 g 3.2 g
17水	たらこスパゲティ トマト入り和風サラダ 二色チップ	○ きゅうり レタス	ぎゅうにゅう,とりにく,たらこ,わかめ,あおのり	スパゲティ,あぶら,さとう,バター,ごまあぶら,ごま,じゃがいも,さつまいも,あげあぶら	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,マッシュルーム,こまつな,きゅうり,だいこん,キャベツ,トマト,レタス	537 kcal 19.2 g 19.7 g 2.3 g
18木	鮭の華ごはん アジのかば焼きおろしあん じゃが芋とかぼちゃのそぼろ煮	○ あじ	ぎゅうにゅう,しゃけ,あじフィレ,ぶたにく,かまぼこ	おこめ,かたくりこ,あぶら,さとう,じゃがいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,たけのこ,かぼちゃ,こまつな	574 kcal 23.1 g 11.8 g 3.2 g
19金	あぶら豆腐(宮城県郷土料理) ひつまみ(岩手県郷土料理) 果物(清見オレンジ)	○ (あぶら豆腐)	ぎゅうにゅう,とりにく,たまご,あぶらあげ	おこめ,あぶら,さとう,かたくりこ,こむぎ	たまねぎ,ねぎ,しいたけ,しめじ,だいこん,にんじん,ごぼう,こまつな,きよみオレンジ	592 kcal 21.2 g 16.2 g 2.0 g
22月	黒砂糖ねじりパン 豆のミートグラタン 五目野菜スープ	○ きゅうり	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいたい,いんげんまめ,きんとたまめ,とうふ,かまぼこ	パン,あぶら,マカロニ,さとう,パン,かたくりこ,ごまあぶら	たまねぎ,にんにく,パセリ,きゅうり,にんじん,たけのこ,ねぎ,しいたけ,しょうが,こまつな	516 kcal 21.2 g 16.6 g 2.2 g
23火	鶏飯(奄美大島郷土料理) じゃが芋うま煮 果物(バナナ)	○ じゃがいも	ぎゅうにゅう,たまご,とりにく,ぶたにく,さつまあげ	おこめ,あぶら,じゃがいも,こんにゃく,さとう	ごぼう,にんじん,ねぎ,たけのこ,たまねぎ,グリーンピース,こまつな,バナナ	586 kcal 18.8 g 13.5 g 2.8 g
24水	わかめごはん つくねハンバーグのきのこあんかけ 白菜の味噌鍋	○	ぎゅうにゅう,わかめ,とりにく,ぶたにく,とうふ,あかみそ,ぶたにく,とうふ,とうにゅう,しろみそ	おこめ,あぶら,パン,こ,さとう,かたくりこ,しらたき,ごま,ごま	にんじん,たまねぎ,ミックスベジタブル,ねぎ,しょうが,だいこん,しめじ,えのき,にんにく,しょうが,はくさい	601 kcal 23.9 g 21.3 g 2.4 g
25木	焼きカレーうどん ウィンナーの変わり味噌和え のっぺい汁	○ キャベツ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ウィンナー,レッドピーンズ,あかみそ,とりにく	うどん,あぶら,じゃがいも,あげあぶら,ごまあぶら,さとう,ごま,こんにゃく,かたくりこ	キャベツ,にんじん,ピーマン,たまねぎ,だいこん,ねぎ,ごぼう,はくさい,こまつな	573 kcal 17.1 g 28.3 g 3.3 g
26金	深川めし(東京都郷土料理) 揚げ出し豆腐の小松菜入りあん トビウオのつみれ汁(東京都)	○ とびうお	ぎゅうにゅう,あさり,とうふ,とりにく,とびうお	おこめ,さとう,かたくりこ,あげあぶら,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,えのき,はくさい	609 kcal 26.5 g 19.3 g 2.5 g
29月	チンジャオロースー茸 チンゲン菜の中華風スープ 果物(冷凍みかん)	○ ピーマン パプリカ	ぎゅうにゅう,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,たけのこ,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,みかん	589 kcal 19.3 g 20.6 g 2.1 g
30火	ホットツナサンド 具だくさんボトフ イタリアンサラダ	○ きゅうり レタス	ぎゅうにゅう,マグロ,ベーコン,ウィンナー,サラミ	パン,エッグ アーリアーズ,じゃがいも,あぶら,さとう	たまねぎ,きゅうり,トマト,パセリ,にんじん,キャベツ,セロリ,チンゲンツァイ,はくさい,レタス	543 kcal 19.5 g 27.7 g 2.8 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「お米・しめじ・えのき」です。