



6月 献立表 (20回)

令和7年5月30日
調布市立柏野小学校

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
2	月	学 校 休 業 日					
3	火	キャロットピラフ ほうれん草のソテー ポテトスープ マドレーヌ		★牛乳, とり肉, ベーコン ウィンナー, 絹ごし豆腐	米, 油, じゃがいも, ★小麦粉 三温糖, はちみつ	パセリ, 人参, ほうれん草, エリンギ キャベツ, コーン, 玉ねぎ えのきたけ, レモン果汁	630 kcal 19.0 g 23.3 g
4	水	山坂達者飯 きびなこの米粉揚げ みそドレサラダ 豆ふといものみそ汁		6月4日~10日は歯と口の健康週間です!			585 kcal 23.1 g 19.3 g
5	木	うずまきパン シーフードグラタン 野菜スープ コーンフレークサラダ	歯と口の健康週間	★牛乳, ★いか, ★えび, とり肉 豆乳, 豆乳クリーム, ベーコン	★うずまきパン(乳卵なし), 砂糖 ★マカロニ, 油, 乳, 不使用マーガリン ★小麦粉, ★パン粉, オリーブ油 じゃがいも, コーンフレーク	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, パセリ にんにく, セロリー, コーン, もやし きゅうり, キャベツ	560 kcal 25.8 g 22.9 g
6	金	ライス いかバーグ お好みポテト コンスープ		★牛乳, とり肉, 豆ふ, 大豆 ★いか, みそ	米, でんぷん, 油, じゃがいも	生姜, ねぎ, チンゲン菜, コーン	594 kcal 27.3 g 19.6 g
9	月	ドライカレー キャベツとベーコンのスープ いももち		★牛乳, ぶた肉 大豆, ベーコン, 豆乳	米, 油, ★小麦粉, じゃがいも でんぷん, 砂糖, 油	にんにく, 生姜, ピーマン, 玉ねぎ, ホールトマト, グリンピース コーン, キャベツ, 人参	610 kcal 21.3 g 22.1 g
10	火	梅茶漬け とり団子と野菜の煮物 あじさいゼリー		★牛乳, のり, とり肉, 大豆 寒天, ゼラチン	米, でんぷん, 油, じゃがいも こんにゃく, 砂糖	カリカリ梅, ゆかり, 生姜, ねぎ, 人参 椎茸, 筍, いんげん, ぶどうジュース マスカットジュース	561 kcal 19.7 g 14.2 g
11	水	きのこスパゲッティ ベーコントマトスープ たまねぎマフィン		★牛乳, とり肉, ベーコン, 豆乳	★スパゲッティ, オリーブ油, 油 メーブルシロップ, 米粉 コーンスターチ, きび砂糖	にんにく, 人参, 玉葱, しめじ, 椎茸 エリンギ, パセリ, セロリー, キャベツ ホールトマト	550 kcal 18.3 g 23.5 g
12	木	藤木さんのごはん 鯖の竜田揚げ 青菜のさっぱりあえ なめこ汁		★牛乳, ★鯖, 豆ふ, みそ	米, でんぷん, 油	生姜, 小松菜, もやし, 人参 なめこ, 大根, ねぎ	600 kcal 27.4 g 23.9 g
13	金	じゃがいものんにくチャーハン 生揚げの中華風煮 野菜チップス		★牛乳, ぶた肉, 生揚げ	米, 乳, 不使用マーガリン, 油 じゃがいも, きび砂糖 でんぷん, ごま油	にんにく, 玉ねぎ, 万能ねぎ, 人参 筍, キャベツ, かぼちゃ, れんこん	579 kcal 21.8 g 22.5 g
16	月	お赤飯 とり肉のから揚げ もやしとわかめのあえ物 すまし汁	開校記念日 お祝い献立	野菜ジュース ささげ, とり肉, わかめ, 豆ふ ★ちらしかまぼこ	米, もち米, でんぷん, 油, 砂糖	野菜ジュース(白ぶどうほうれん草) にんにく, 生姜, 玉ねぎ, もやし, 人参 キャベツ, 小松菜, えのきたけ, ねぎ	565 kcal 21.2 g 14.9 g
17	火	枝豆入りわかめごはん 豆ふの小判焼き 和風マセドアンサラダ 沢煮椀		★牛乳, 炊き込みわかめ, 豆ふ とり肉, ぶた肉	米, でんぷん, 砂糖, じゃがいも, 油	枝豆, 玉ねぎ, あさつき, 人参, 大根 コーン, きゅうり, ごぼう, えのきたけ	577 kcal 23.1 g 16.0 g
18	水	五目いなり 野菜の即席漬け 石狩汁 くずもち		★牛乳, 油揚げ, ひじき, 塩昆布 ★鮭, 昆布, みそ, きな粉	砂糖, 米, 油, こんにゃく でんぷん, 黒みつ, 水あめ	人参, 椎茸, キャベツ, きゅうり 大根, ねぎ, 生姜	644 kcal 30.8 g 24.1 g
19	木	木島平のごはん 春巻 野菜の甘酢あえ 豆ふとわかめのスープ 甘夏	食育の日	★牛乳, ぶた肉, わかめ, 豆ふ	米, 油, 春雨, でんぷん, ごま油 ★春巻きの皮, 油, 砂糖	にんにく, 生姜, たけのこ, 人参, 椎茸, キャベツ, 大根, もやし, 小松菜 ねぎ, 筍, えのきたけ, 甘夏	567 kcal 17.3 g 16.4 g
20	金	焼きカレーパン ポトフ 海そうサラダ	手作りのパン!	★牛乳, ぶた肉, ウィナー とり肉, 海そうミックス	★強力粉, 砂糖, 油, ★小麦粉 乳, 不使用マーガリン, ★パン粉 じゃがいも, ごま油	人参, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー 大根, もやし, コーン, きゅうり	560 kcal 22.4 g 25.4 g
23	月	マーボーなす丼 中華スープ 手作りごま団子		★牛乳, ぶた肉, みそ とり肉, わかめ, こしあん	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん 白玉粉, 上新粉, ラード ★黒ごまペースト, ★白ごま	生姜, にんにく, 人参, 玉ねぎ, 筍 ねぎ, 椎茸, なす, もやし, 小松菜	625 kcal 19.8 g 19.3 g
24	火	キムチチャーハン ウースタン ハニーサラダ		★牛乳, ぶた肉, とり肉, 豆ふ	米, でんぷん, じゃがいも 油, はちみつ	人参, キムチ, ピーマン, えのきたけ, ねぎ チンゲン菜, キャベツ, もやし, きゅうり	576 kcal 19.6 g 20.7 g
25	水	ツナドッグ ボークビーンズ コーンサラダ		★牛乳, ★かつおツナ, ベーコン ぶた肉, 白いんげんまめ	★コッペパン(乳卵なし), 油, 砂糖 ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも ★小麦粉, 乳, 不使用マーガリン	玉ねぎ, にんにく, ホールトマト グリンピース, キャベツ, パセリ もやし, きゅうり, コーン, 人参	579 kcal 22.6 g 29.7 g
26	木	しじゅうしい 肉団子の甘酢あんかけ ゴーヤチャンプル シークワサーゼリー	<郷土料理> 沖縄県	★牛乳, ぶた肉, 昆布, とり肉 ぶた肉, 大豆, 豆乳, 生揚げ みそ, アガー, 寒天	米, 油, でんぷん, 砂糖	万能ねぎ, 玉ねぎ, にんにく, ゴーヤ キャベツ, シークワサージュース	605 kcal 25.2 g 25.9 g
27	金	ジャージャーめん わかめスープ 杏仁豆腐		★牛乳, ぶた肉, みそ わかめ, 豆ふ, 寒天, 豆乳	★中華めん, 砂糖 ごま油, 油, でんぷん	もやし, きゅうり, にんにく, 生姜 玉ねぎ, 人参, ねぎ, みかん, レモン果汁	569 kcal 24.0 g 22.5 g
30	月	ピラフ 魚のハーブ焼き ノンオイルサラダ きのこのクリームスープ		★牛乳, とり肉, ★ホキ, ベーコン 豆乳, 豆乳クリーム	米, 米粒麦, 油, オリーブ油 ★パン粉, 砂糖, ★小麦粉 乳, 不使用マーガリン	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, コーン グリンピース, にんにく, パセリ キャベツ, バブリカ, もやし きゅうり, エリンギ, しめじ	583 kcal 27.1 g 23.8 g

※調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。また、行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。
※アレルギー食品には★記号を表示しています ※ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練り製品は乳・卵を使用していません。

木島平村産:米・なめこ 地場野菜:きゅうり