

◆今月のもくひょう◆ じゃぶな歯をつくろう。

ポイント ・よく噛んで食べる。
 ・カルシウムの多い食品を知る。

6月のこんだてひょう

家庭数

令和3年度 調布市立北/台小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間…血や肉になる	黄の仲間…熱や力のもとになる	緑の仲間…体の調子を整える	
1火	シナモンハニートースト			パン、マーガリン、はちみつ		
	チキンボールシチュー	○	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム	でんぷん、じゃがいも、あぶら、マーガリン、こむぎこ	しょうが、たまねぎ、にんじん、アスパラガス	624 kcal 21.0 g
2水	ピーンズサラダ		ミックスビーンズ	さとう、あぶら	もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ	
	メキシカンライス		ぶたにく、ウインナー	こめ、マーガリン、あぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、グリーンピース	
	鶏肉のハーブ焼き	○	とりにく	あぶら、パンこ	にんにく、パジル、パセリ	666 kcal 25.1 g
3木	ミネストローネ		ベーコン、いんげんまめ	あぶら、じゃがいも、マカロニ、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリー、ズッキーニ、パブリカ、なす、かぼちゃ、トマト、パセリ	
	おろしバゲッティ		とりにく	スパゲッティ、あぶら、さとう、でんぷん	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、だいこん、しょうが、しそ	
	ささみとごぼうのサラダ	○	とりにく	さとう、あぶら	ごぼう、キャベツ、もやし、にんじん、レモン	617 kcal 21.4 g
4金	ブルーベリー蒸しパン			むしパンミックス、マーガリン、さとう	ブルーベリー	
	山坂達者飯		だいず、じゃこ	こめ、あぶら、でんぷん、さつまいも、ごま、さとう	いんげん	
	野菜味噌つくね	○	とりにく、とうふ、ひよこまめ、みそ	じゃがいも、パンこ、さとう	にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎ、しょうが	643 kcal 26.4 g
	切り干し大根のサラダ			あぶら、さとう	きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ	
7月	かぶの味噌汁		わかめ、みそ		かぶ、しめじ、ねぎ、こまつな	
	ひじきピラフ		とりにく、ひじき	こめ、マーガリン、あぶら	コーン、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	
	さっぱりおろしハンバーグ	○	ぶたにく	パンこ、じゃがいも、さとう、でんぷん	たまねぎ、だいこん、しょうが、しそ	669 kcal 27.2 g
8火	アスパラ入りグリーンサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、レタス、アスパラガス、きゅうり、たまねぎ	
	ABCスープ		とりにく	あぶら、マカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	
	鶏五目ごはん	○	とりにく	こめ、あぶら、さとう	しいたけ、にんじん、ごぼう	
9水	白身魚の野菜あん		たら	でんぷん、じゃがいも、あぶら	しょうが、ピーマン、パブリカ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ	602 kcal 24.6 g
	野菜とゆず胡椒の味噌汁		みそ	さといも	ごぼう、だいこん、にんじん、かぼちゃ、しいたけ、ねぎ、こまつな	
	ハッシュドポーク	○	ぶたにく(かた)	こめ、じゃがいも、こむぎこ、マーガリン、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、パセリ	621 kcal 17.7 g
10木	ズッキーニソテー		ベーコン	あぶら	ズッキーニ、たまねぎ、コーン	
	メロン				メロン	
	ソフトフランスパン			パン		
	ラザニア	○	ぶたにく、ぎゅうにゅう、チーズ	マカロニ、こむぎこ、あぶら、バター	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	582 kcal
11金	ノンオイルサラダ			さとう	きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、レモン	23.7 g
	白菜のスープ		とりにく		はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ	
	ドライカレー	○	ぶたにく	こめ、あぶら、こむぎこ	にんにく、しょうが、ピーマン、たまねぎ、にんじん、レーズン、トマト、あんずジャム、グリーンピース	648 kcal 19.0 g
14月	野菜と金時豆のスープ		ベーコン、きんときまめ	あぶら、じゃがいも	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、いんげん	
	あじさいゼリー		かんてん	さとう	ナタデココ、レモン、ぶどうジュース、マスカットジュース	
	いわしの梅照り丼	○	いわし、のり	こめ、でんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう、はちみつ	しょうが、うめぼし	607 kcal 25.1 g
15火	野菜とわかめの甘酢和え		わかめ	さとう	キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう	
	とうがんのそぼろ汁		とりにく	あぶら、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、とうがん、ねぎ	
	コンナムルパブ	○	ぶたにく	こめ、あぶら、さとう	まめもやし、ほうれんそう	647 kcal
	ヤンニョムチキン		とりにく	でんぷん、あぶら、さとう	しょうが、にんにく	24.1 g
16水	トックスープ			トック	たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、しいたけ	
	さくらんぼ				さくらんぼ	
	マーガリンパン			パン		
17木	豆とおいものコロコケ	○	いんげんまめ、ぶたにく	じゃがいも、さとう、マッシュポテト、こむぎこ、パンこ、あぶら	たまねぎ	621 kcal 21.0 g
	キャベツときゅうりのサラダ			あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、みかん	
	レタスのスープ		とりにく		レタス、にんじん、たまねぎ	
18金	担々麺	○	とりにく、みそ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、もやし、チンゲンサイ	675 kcal 30.7 g
	いかのレモンソース		いか	でんぷん、あぶら、さとう	しょうが、レモン	
	中華サラダ			さとう、あぶら、ごま	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、ほうれんそう	
21月	木島平村のごはん	○	こめ			
	割千大根はりはり漬		くきわかめ	さとう	わりぼしだいこん、にんじん、きゅうり	549 kcal 20.6 g
	塩肉じゃが		ぶたにく(かた)	あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、しらたき、いんげん	
22火	なめこの味噌汁		みそ		なめこ、ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ	
	タコライス	○	ぶたにく、レンズまめ	こめ、あぶら	キャベツ、トマト、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー	565 kcal 20.9 g
	もずくスープ		もずく		もやし、はねぎ、しょうが	
23水	沖縄パイン				ティーダパイン	
	豚キムチ焼きそば	○	ぶたにく	ちゅうかめん、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、もやし、キムチ、ニラ	582 kcal 20.1 g
	大根とわかめのスープ		とりにく、わかめ	あぶら	にんにく、だいこん、ねぎ	
24木	レモン入り小松菜マドレーヌ			こむぎこ、さとう、はちみつ、マーガリン	こまつな、レモン	
	冷汁	○	まあじ、とうふ、みそ	こめ、おしむぎ、ごま	あさつき、きゅうり、しそ、みょうが	611 kcal 22.5 g
	かね(かき揚げ)			さつまいも、こむぎこ、あぶら	たまねぎ、ごぼう、にんじん、みつば	
25金	野菜の浅漬け				きゅうり、だいこん、はくさい	
	ガーリックトースト			パン、マーガリン	にんにく、パセリ	
	カチャトラ	○	とりにく	あぶら、さとう	たまねぎ、にんにく、トマト	553 kcal 25.2 g
28月	たこの地中海サラダ		まだこ	じゃがいも、あぶら	トマト、きゅうり、キャベツ、レモン、パセリ	
	小玉すいか				すいか	
	ごはん	○		こめ		
29火	鯖のめかだき		さば	こめぬか、さとう	しょうが	581 kcal 26.5 g
	野菜のおひたし		みそ	さといも	ほうれんそう、はくさい、もやし、にんじん	
	根菜の味噌汁				だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな	
30水	ミルクパン			パン		
	ポテトオムレツ	○	ハム、たまご	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ	558 kcal 24.7 g
	フレンチサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	
31火	レンズ豆と野菜のスープ		とりにく、レンズまめ		たまねぎ、はくさい、いんげん	
	潮騒うどん	○	ぶたにく、わかめ、なると	うどん	こまつな、ねぎ	606 kcal 22.2 g
	じゃがいもとコーンの揚げ煮		とりにく	でんぷん、じゃがいも、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、コーン、チンゲンサイ、たまねぎ	
30水	冷凍みかん				みかん	
	丹後のまつぶが寿司	○	こんぶ、さば(水煮缶詰)	こめ、さとう	しょうが、しいたけ、かんぴょう、さやえんどう	611 kcal
	水菜の梅和え		とりにく、のり	さとう	みずな、はくさい、にんじん、きゅうり、うめぼし	25.5 g
ゆばのすまし汁		とうふ、ゆば、わかめ			にんじん、みつば	
水無月				こむぎこ、じょうしんこ、さとう、あまなっとう		

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、米、しめじ、なめこ、アスパラガスが届きます。今月の地場野菜(太字の野菜)はじゃがいも、たまねぎ(14日～)です。