



日	献立紹介	献立	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	野沢菜の日	ご飯 木島平村の野沢菜と豚炒め 茶碗蒸し バナナ	○	豚バラ, たまご,かまぼこ,中厚けずり, 牛乳	米, 油,ごま油,白いりごま	にんにく,しょうが,キャベツ,もやし, にんじん,玉葱,しいたけ, 野沢菜漬,小松菜,切りみつば, バナナ,レモン果汁	584 kcal 23.1 g 22.8 g 1.8 g
2木	国領小学校 開校記念日	わかめごはん 鶏のから揚げ 野菜ののり和え お祝いすまし汁 りんご(木島平村) <small>「祝いなると」入り</small>	オレンジ ジュース	炊き込みわかめ, 鶏モモ, 刻みのり, 絹ごし豆腐, 祝いかまぼこ(卵なし),中厚けずり	米, でんぷん,油, 紅白玉団子	にんじん,しょうが,にんにく, キャベツ,もやし,ねぎ,小松菜, りんご,温州蜜柑ジュース	578 kcal 18.0 g 9.6 g 1.8 g
3	文化の日						
6月	調布市産 食材	ココアパン 秋のグラタン <small>調布産 里芋</small> コールスロー 白菜のスープ	○	ベーコン,調製豆乳,豆乳クリーム, 白味噌,ピザチーズ,鶏肉, 牛乳	ココアパン, 油,さといも,米粉,砂糖	玉葱,にんじん,れんこん, しめじ,キャベツ, ホールコーン,はくさい	527 kcal 21.9 g 23.6 g 2.5 g
7火	姉妹都市 木島平村産 食材	木島平村の新米 じゃがいもそばろ煮 木島平きのこの味噌汁 りんご(木島平村)	○	豚ひき肉,刻み大豆,生揚げ, ベーコン,生わかめ,油揚げ,白味噌, 赤味噌,中厚けずり,牛乳	米, 油,じゃがいも,こんにゃく, 砂糖,でんぷん	しょうが,にんじん,玉葱,グリーンピース, えのきたけ,しめじ, りんご	653 kcal 25.9 g 20.6 g 2.3 g
8水		中華おこわ むきえびと豆腐のうま煮 春雨スープ	○	豚バラ, えび,鶏肉,絞り豆腐, 牛乳	もち米,米, 油,ごま油, でんぷん,緑豆はるさめ	ねぎ,干し椎茸スライス,たけのこ, にんじん,グリーンピース, ピーマン,にんにく,チンゲンサイ	624 kcal 26.5 g 28.3 g 2.7 g
9木	調布市産 食材	ご飯 さばのカレー焼き うま塩だれサラダ 里芋の味噌汁 <small>調布産 里芋</small>	○	さば, 油揚げ,赤味噌,白味噌, 中厚けずり,牛乳	米, 油,小麦粉,ごま油, さといも,白練りごま	きゅうり,キャベツ,にんじん, ブラックマツバもやし,にんにく, だいこん,ねぎ	565 kcal 25.2 g 23.5 g 2.3 g
10金		すき焼きうどん 手作りごま団子 菊花みかん	○	豚モモ,豚バラ,油揚げ,中厚けずり, ごしあん, 牛乳	冷凍うどん,油,糸こんにゃく, 砂糖,白玉粉,上新粉,ラード, 黒ごまペースト,白いりごま	にんじん,小松菜,ねぎ,はくさい, みかん	513 kcal 21.6 g 22.7 g 1.7 g
14火	手作りパン	コーンとマヨの手作りパン ツナわかめサラダ グーラッシュ	○	生わかめ,まぐろ缶詰, 鶏肉,ウィンナー,いんげんまめ, 牛乳	強力粉,強力粉(全粒粉), 砂糖,油,ノンエッグマヨネーズ	ホールコーン,玉葱,パセリ, キャベツ,にんじん,しょうが, レモン果汁,ピーマン,赤ピーマン	558 kcal 21.3 g 26.6 g 2.4 g
15水	人気メニュー ジャンボ揚げ 餃子	広東麺 ジャンボ揚げ餃子 フルーツみつ豆	○	豚バラ, 豚ひき肉,刻み大豆,レッドピース, 牛乳	蒸し中華めん, 油,でんぷん,ごま油,ぎょうざの 皮, 冷凍白玉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,はくさい, 干し椎茸,もやし,ねぎ,キャベツ,にら, みかんレトルト,バイン缶,レモン果汁	588 kcal 21.2 g 23.0 g 2.2 g
16木	新献立 ハンバーグ カレー	ハンバーグ カレー コーンフレークサラダ	○	豚ひき肉,刻み大豆, 牛乳	米,押麦(めし), パン粉(乾燥)卵乳なし,油,小麦粉, マーガリン(乳なし),砂糖, コーンフレーク	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが, セロリー,りんご, キャベツ,きゅうり	652 kcal 23.7 g 26.1 g 2.1 g
17金		チャーハン 花シュウマイ トックキムチスープ	○	豚ひき肉,絞り豆腐, 中厚けずり, 牛乳	米,油,ごま油, でんぷん,しゅうまいの皮, トック	にんにく,にんじん,ねぎ, きくらげ,チンゲンサイ, 玉葱,しょうが,はくさい,小松菜,キムチ	558 kcal 23.8 g 18.3 g 2.1 g
20月	世界の料理 アメリカ合衆国	ハニーチーズトースト クラムチャウダー カレードレッシングサラダ	○	ピザチーズ, ベーコン,あさりむきみ, まぐろ缶詰, 牛乳	食パン,はちみつ,グラニュー糖, 油,じゃがいも, バター,小麦粉,砂糖	レモン果汁,にんじん, 玉葱, キャベツ,きゅうり	543 kcal 20.5 g 26.2 g 2.1 g
21火		三色そばろごはん 豚汁 紅マドンナ	○	鶏ひき肉,高野豆腐細切,たまご, 豚肉,油揚げ,赤味噌,白味噌, 中厚けずり,牛乳	米,米粒麦, 油,砂糖,でんぷん,こんにゃく	しょうが,ほうれんそう, だいこん,しめじ,にんじん,ねぎ, 紅マドンナ	530 kcal 24.9 g 20.9 g 1.9 g
22水		シーフードピラフ 魚の香草パン粉焼き ジュリエンスープ りんご(木島平村)	○	えび,いか,あさりむきみ, めかじき,ベーコン, 牛乳	米,米粒麦, 油,オリーブ油, パン粉(乾燥)卵乳なし	玉葱,にんじん,マッシュルーム, ホールコーン,グリーンピース, にんにく,パセリ,キャベツ,セロリー, りんご	531 kcal 23.9 g 20.2 g 2.4 g
23	勤労感謝の日						
24金	和食の日	ご飯 さばのごまみそ煮 <small>和食の日</small> 白菜のおひたし 吉野汁	○	さば,赤味噌, おかか, 鶏肉,中厚けずり, 牛乳	米, 白ごまペースト,砂糖,白すりごま, でんぷん, 干しうどん(乾)	しょうが,ねぎ, はくさい,にんじん, だいこん,小松菜	573 kcal 26.8 g 18.7 g 2.4 g
28火	鳥取県 郷土料理 水木先生好物	どんとろけ飯【鳥取】 ごま和え 味噌汁 ゲゲゲのドーナッツ【好物】	○	絞り豆腐,油揚げ, 赤味噌,白味噌,中厚けずり, 絹ごし豆腐,きな粉, 牛乳	米, 油,砂糖,白すりごま, さといも, 小麦粉,グラニュー糖	にんじん,干し椎茸スライス,ごぼう, 小松菜,キャベツ,ブラックマツバもや し, だいこん,えのきたけ	581 kcal 21.1 g 15.9 g 2.4 g
29水	ゲゲゲ忌 鳥取県産 食材	ご飯 はたはたのから揚げ【鳥取産】 野菜のおひたし 鶏団子鍋【鳥取大山鶏】 ぬりかパトースト	○	はたはた, 鶏ひき肉,刻み大豆,押し豆腐, 中厚けずり,牛乳	米,でんぷん,油	しょうが, キャベツ,小松菜,にんじん, だいこん,はくさい,ねぎ,しめじ	549 kcal 28.5 g 18.7 g 2.2 g
30木	ゲゲゲの 鬼太郎 キャラクター	白菜豆乳シチュー 目玉のおやじゼリー	○	鶏肉,調製豆乳,豆乳クリーム, 牛乳	食パン,バター,グラニュー糖, 黒すりごま,白すりごま, ホワイトチョコレート, 油,米粉,砂糖	にんじん,玉葱,はくさい, クリームコーン缶詰,ホールコーン, グリーンピース, さくらんぼ缶,ブルーベリーソース	546 kcal 18.4 g 26.0 g 1.8 g

※今月の調布市産の野菜の使用は「里芋」です。
※今月は姉妹都市,長野県木島平村産の「えのき」「しめじ」「りんご」「米」を使用します。