

給食目標
よくかんで食べよう



令和5年6月 献立表



調布市立国領小学校

日	献立説明	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	世界牛乳の日	きな粉セサミトースト 大根サラダ ミルクシチュー	○	きな粉, 生わかめ, 鶏肉,あさり,牛乳,粉チーズ	食パン,バター,グラニュー糖, 白すりごま,サラダ油,砂糖, 油,じゃがいも,小麦粉	キャベツ,きゅうり,だいこん, しょうが,にんじん,玉葱, しめじ,グリーンピース	587 kcal 21.9 g 29.8 g 2.3 g
2金		チャーハン パンパンジーサラダ キムチスープ	○	豚バラ, チキンささみ水煮, 豚肉,木綿豆腐,中厚けずり, 牛乳	米,おむぎ(押麦),油, ごま油,砂糖,白すりごま, 白練りごま,でんぷん	にんにく,にんじん,ねぎ, チンゲンサイ,ブラックマツバもやし, きゅうり,しょうが,キムチ, 小松菜,えのきたけ	535 kcal 23.3 g 20.4 g 2.1 g
5月	カミカミメニュー	山坂達者飯(やまさかたつしゃめ) ちゃんご鍋風汁 ごまプリン黒みつがけ	○	打ち豆,じゃこ, たら,豚肉,白味噌,中厚けずり, 調製豆乳,牛乳	米,でんぷん,さつまいも,油, 砂糖,黒いりごま, 白練りごま,黒みつ	いんげん,玉葱, はくさい,にんじん, しめじ,小松菜	626 kcal 23.4 g 22.8 g 1.9 g
6火	カミカミメニュー	ご飯 いかフライ 三色お浸し 白菜と生揚げの味噌汁	○	いか,おかか, 生揚げ,白味噌,赤味噌, 中厚けずり,牛乳	米,小麦粉 パン粉(生)卵乳なし, パン粉(乾燥)卵乳なし, 油	しょうが,キャベツ, 小松菜,にんじん, はくさい,玉葱	546 kcal 26.8 g 15.6 g 2.4 g
7水	世界の料理 サモア	カレモア 玉ねぎドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	○	鶏肉,調製豆乳, プレーンヨーグルト, 牛乳	米,油,じゃがいも, でんぷん,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,赤ピーマン, 黄ピーマン,にんじん,きゅうり, キャベツ,ホールコーン,レモン果汁, パン缶,みかん缶	551 kcal 18.7 g 16.4 g 1.8 g
8木		中華風五目ごはん 鶏と野菜のオイスターソース炒め つぶつぶみかんゼリー	○	豚肉, 鶏,生揚げ, 粉寒天, 牛乳	米,油,ごま油, でんぷん,砂糖	しょうが,干し椎茸,たけのこ, にんじん,エリンギ,チンゲンサイ, ねぎ,キャベツ, オレンジジュース,みかん缶	549 kcal 20.9 g 17.1 g 2.0 g
9金	6/11 入梅	梅ごはん ししゃもの香り焼き おかひじきのさっぱり和え 豚汁	○	ししゃも,チキンささみ水煮, 刻みのり,豚バラ,絹ごし豆腐, 白味噌,赤味噌,中厚けずり, 出し昆布,牛乳	米,白いりごま, ごま油,砂糖,油,こんにやく	ゆかり,かりかり梅,おかひじき, キャベツ,にんじん,きゅうり,梅肉, しょうが,ごぼう,だいこん,ねぎ	529 kcal 22.3 g 17.6 g 2.4 g
12月	ブックメニュー 「うどんの うーやん」より	うーやんのうどん 大学いも	○	油揚げ,豚肉, 中厚けずり,煮干し,こんぶ, 牛乳	冷凍うどん,砂糖, さつまいも,油,しろみつ, 水あめ,黒いりごま	にんじん,だいこん, しめじ,ねぎ,小松菜	526 kcal 21.3 g 19.9 g 2.9 g
13火		シーフードピラフ 白身魚のカレー風味焼き ジュリエンヌスープ	○	えび,いか,あさり, メルルーサ,調製豆乳, ベーコン,牛乳	米,米粉麦, 油,マヨネーズ(ノエッグ)	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,キャベツ,セロリー	502 kcal 23.2 g 17.5 g 2.6 g
14水	ブックメニュー 「給食アンサンブル」より	麻婆豆腐丼 ABCマカロニ中華スープ メロン	○	豚ひき肉,刻み大豆, 押し豆腐,赤味噌, 鶏肉, 牛乳	米,ごま油,砂糖, でんぷん,ABCマカロニ	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ, グリーンピース,にんじん,玉葱, チンゲンサイ,ホールコーン, アンデスメロン	574 kcal 23.1 g 16.5 g 2.0 g
15木		ご飯 豚すき焼き煮 きのこの味噌汁	○	豚肉,焼き豆腐, 生わかめ,油揚げ, 白味噌,赤味噌,中厚けずり, 牛乳	米,油,麩(車心), 糸こんにやく,砂糖	玉葱,にんじん,小松菜, えのきたけ,しめじ	540 kcal 24.8 g 17.5 g 2.4 g
16金		ココアパン ポテトとアスパラの米粉グラタン グリーンサラダ 野菜スープ	○	鶏ひき肉,調製豆乳, 豆乳クリーム,ピザチーズ, ベーコン, 牛乳	ココアパン,油, じゃがいも,米粉,,砂糖	玉葱,にんじん,アスパラガス, パセリ,キャベツ,きゅうり, ブロッコリー,セロリー, だいこん,ホールコーン	539 kcal 21.0 g 25.1 g 2.6 g
19月	郷土料理 宮崎県	冷やし チキン南蛮 コールスロー	○	あじ,木綿豆腐,白味噌, 中厚けずり,煮干し, 鶏肉, 牛乳	米,白すりごま,小麦粉, でんぷん油,砂糖, マヨネーズ(ノエッグ)	きゅうり,大葉,しょうが,にんにく, 玉葱,レモン果汁,パセリ,キャベツ, にんじん,ホールコーン	676 kcal 29.2 g 27.9 g 2.4 g
20火		ご飯 ポテトコロッケ 梅ドレサラダ 豆腐のすまし汁	○	豚ひき肉,刻み大豆,白いんげん豆, チキンささみ水煮,刻みのり, 絹ごし豆腐,生わかめ, 出し昆布,牛乳	米,じゃがいも,油,小麦粉, パン粉(生)卵乳なし, パン粉(乾燥)卵乳なし, ごま油,砂糖	玉葱,にんじん,パセリ, ブラックマツバもやし, きゅうり,梅肉,ねぎ,小松菜	601 kcal 25.3 g 18.0 g 2.5 g
21水	防災備蓄品 アルファ米 使用	山菜おこわ(アルファ化米) 鯖のごまだれ焼き たこのから揚げサラダ 味噌汁	○	さば,たこ, 油揚げ,白味噌,赤味噌, 中厚けずり,出し昆布,牛乳	アルファ化米,砂糖, 白いりごま,でんぷん, 油	しょうが,にんにく,キャベツ, きゅうり,にんじん,玉葱, はくさい,ねぎ,小松菜	564 kcal 25.9 g 21.3 g 2.2 g
22木	手作り メロンパン	手作りメロンパン(卵入り) 貝だくさん野菜スープ もやしのごまだれサラダ	○	たまご,鶏肉,牛乳	強力粉,米粉,砂糖,バター, 小麦粉,グラニュー糖, 油,白すりごま	セロリー,だいこん,にんじん, 玉葱,キャベツ, ブラックマツバもやし, きゅうり,ホールコーン	660 kcal 20.0 g 26.3 g 1.7 g
23金		トマト坦々麺 野菜の中華和え みたらし団子	○	鶏ひき肉,刻み大豆, 高野豆腐,出し昆布, まぐろ缶詰, 牛乳	蒸し中華めん,ごま油, 油,砂糖,白練りごま, 白すりごま, 冷凍白玉,でんぷん	たけのこ,もやし,にら,しょうが, にんにく,ねぎ,トマト,はくさい, 小松菜,にんじん	524 kcal 21.7 g 22.6 g 2.4 g
26月		ご飯 かじきの洋風西京焼き わかめサラダ 大根とじゃがいもの味噌汁	○	めかじき,白味噌,生わかめ, 油揚げ,赤味噌,出し昆布, 中厚けずり, 牛乳	米,マヨネーズ(ノエッグ), 砂糖,油,じゃがいも	らっきょう甘酢漬,にんにく, パセリ,キャベツ,にんじん, しょうが,玉葱,だいこん, えのきたけ,小松菜	555 kcal 24.4 g 19.5 g 2.5 g
27火	防災備蓄品 アルファ米 使用	スタミナ丼(アルファ化米) 酸辣湯(卵入り) 果物(夏みかん)	○	豚肉,赤味噌,白味噌, 絹ごし豆腐,たまご, 牛乳	アルファ化米, 油,砂糖,でんぷん, ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,もやし, キャベツ,にんじん,にら, 干し椎茸スライス,えのきたけ, チンゲンサイ,夏みかん	553 kcal 22.5 g 19.2 g 2.0 g
28水		スパゲティチボリタン カレードレッシングサラダ キャロットマフィン	○	豚バラ,豆腐,牛乳	スパゲティ,油,じゃがいも, 砂糖,マーガリン(乳なし), ホットケーキミックス(乳・卵なし), 粉糖	にんじん,玉葱,ピーマン, ホールコーン,きゅうり, キャベツ,らっきょう甘酢漬	686 kcal 20.8 g 24.7 g 2.1 g
29木	佃煮の日	ご飯 のりの佃煮 豆入り筑前煮 田舎汁	○	刻みのり, 鶏肉,生揚げ,大豆, 赤味噌,中厚けずり, 牛乳	米,砂糖,油, こんにやく,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,いんげん, だいこん,はくさい,かぼちゃ, しめじ,ねぎ,小松菜	542 kcal 20.9 g 12.0 g 2.0 g
30金	夏越しの祓 水無月	梅茶漬 味噌ドレッシングサラダ ういろ(水無月)	○	中厚けずり,出し昆布, 刻みのり,まぐろ缶詰, 白味噌,あずき, 牛乳	米,白いりごま,あられ, 砂糖,油,小麦粉,上新粉	かりかり梅,キャベツ, きゅうり,にんじん,えだまめ	604 kcal 20.7 g 15.6 g 2.4 g

※今月は調布市産の野菜の使用予定はありません。
※今月は姉妹都市、長野県木島平村産のえのきを使用します。