



6月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
1 金	ゴーヤジュシー	○	豚肉・卵	米・油・ごま	ゴーヤ・人参・葉ねぎ
	魚のピリ辛焼き		鯖	砂糖	生姜・にんにく・ねぎ
	はんぺんのフワフワ団子汁		鶏肉・はんぺん・笹かまぼこ	でんぷん	ねぎ・生姜・小松菜・もやし・人参
	果物（すいか）				すいか
4 月	ご飯	○		米	
	昆布豆		昆布・大豆	油・砂糖	人参
	小魚のせんべい揚げ		にぎす	油	
	さつまいも汁		豆腐・味噌	こんにゃく・さつまいも・油	ごぼう・人参・えのきたけ・ねぎ・ほうれんそう
6月4日から10日 歯と口の健康週間					
5 火	クロックムッシュー	○	牛乳・卵・チーズ・ハム	食パン・砂糖	
	チリコンカン		豚肉・いんげん豆	じゃがいも・油・バター・小麦粉・砂糖	にんにく・人参・玉葱・トマト
	いかくんマリネ		いかくん製	油・砂糖	キャベツ・きゅうり・玉葱・人参・アスパラガス
	冷やしきつねうどん		油揚げ	うどん・砂糖	ほうれんそう・ねぎ
6 水	岩石揚げ	○	大豆・ひじき・豆腐	さつまいも・小麦粉・砂糖・油	
	かんぴょうのごま味噌あえ		さつまいも・味噌	ごま・砂糖	かんぴょう・人参・ほうれんそう・もやし
	梅入りご飯			米・ごま	梅
	擬製豆腐		豆腐・鶏肉・卵	砂糖・でんぷん・油	ねぎ・人参
7 木	具沢山味噌汁	○	油揚げ・豆腐・味噌		人参・大根・小松菜・ごぼう・ねぎ・えのきたけ
	果物（プラム）				プラム
	キムチ炒飯		豚肉	米・油・ごま	人参・キムチ・ピーマン
	いかステーキ		いか	でんぷん・油・油・砂糖	玉葱
8 金	もやしと枝豆の中華あえ	○	わかめ	砂糖・ごま油・ごま	キャベツ・もやし・人参・コーン・枝豆
	チンゲン菜のスープ		鶏肉・豆腐		チンゲン菜・筍・人参・もやし・ねぎ
	鶏の梅照り丼		鶏肉	米・でんぷん・砂糖・はちみつ・ごま・油	梅・生姜・キャベツ
	豆腐のすまし汁		豆腐・わかめ		えのきたけ・ほうれんそう
11 月	あじさいゼリー	○	寒天・カルピス	砂糖	ぶどうジュース・りんごジュース
	たらこスパゲッティ		鶏肉・たらこ・いか・のり	スパゲッティ・オリーブ油・バター	にんにく・玉葱
	ミートポテトのチーズ焼き		豚肉・チーズ	じゃがいも・油	にんにく・人参・玉葱
	たっぷり野菜スープ		鶏肉	じゃがいも	玉葱・人参・コーン・キャベツ・ブロッコリー
13 水	手作りカレーパン	○	豚肉	強力粉・砂糖・バター・小麦粉・パン粉・油	人参・玉葱
	かぼちゃシチュー		鶏肉・牛乳・いんげん豆	じゃがいも・油・バター・小麦粉	玉葱・人参・かぼちゃ・グリーンピース
	ノンオイルサラダ			砂糖	きゅうり・キャベツ・もやし・人参・アスパラガス・玉葱・レモン
	鮭茶漬け		鮭・のり	米・ごま	
14 木	あじさい揚げ	○	ツナ・豚肉	小麦粉・サイコロパン・油	玉葱・生姜
	野菜のかぼすあえ			砂糖	白菜・ほうれんそう・人参・かぼす
	果物（パイナップル）				パイナップル
	スタミナ炒飯		豚肉	米・バター・油	にんにく・葉ねぎ
15 金	魚の甘酢あんかけ	○	鱈	でんぷん・小麦粉・油・砂糖	生姜・人参・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン
	厚揚げと豚肉の味噌炒め		豚肉・味噌・生揚げ	油・砂糖	にんにく・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ
	中華風炊き込みご飯		豚肉	米・油・ごま油	筍・人参・ねぎ・チンゲン菜
	ポテトのかにかま風味揚げ		かに風味かまぼこ	じゃがいも・でんぷん・油	人参・パセリ
18 月	トック入りスープ	○	焼き豚・わかめ	トック	えのきたけ・もやし・ニラ・ねぎ・生姜
	果物（さくらんぼ）				さくらんぼ
	ピラシュキー（手作りピロシキ）		牛乳・豚肉	強力粉・砂糖・バター・油	玉葱・人参・キャベツ
	ボルシュ（ボルシチ）		豚肉・生クリーム	じゃがいも・砂糖・油・バター・小麦粉	玉葱・人参・セロリー・キャベツ・かぶ
19 火	ヴィネグレット（ビーツのサラダ）	○	ハム	じゃがいも・砂糖・油	ビーツ・玉葱・人参・セロリー・きゅうり・にんにく
	ご飯			米	
	のりの佃煮		のり	砂糖	
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭・味噌	砂糖	しめじ・キャベツ・玉葱・えのきたけ・ピーマン・人参
20 水	芋だんご汁	○	鶏肉	じゃがいも・でんぷん・小麦粉	ごぼう・人参・大根・ねぎ
	ジャージャー麺		豚肉・味噌	中華めん・ごま油・油・三温糖	きゅうり・生姜・にんにく・玉葱・人参
	2色団子汁		えび・鶏肉・油揚げ	でんぷん・里芋・バター	生姜・玉葱・白菜・小松菜・人参・ねぎ
	果物（メロン）				メロン
22 金	メキシカンライス	○	ウィンナー	米・油	玉葱・人参・しめじ・コーン・ピーマン
	魚のタンドリーグリル		目鯛・ヨーグルト	ごま	
	きのこのホットサラダ		ベーコン	油・砂糖・ごま油	エリンギ・しめじ・ブロッコリー・コーン
	ポテトとコーンのポタージュ		ベーコン・豆乳	じゃがいも・油	玉葱・クリームコーン・パセリ
25 月	五目炒飯	○	ハム・なると・卵	米・油	人参・ねぎ・グリーンピース
	ごま水餃子		豚肉	でんぷん・ごま油・餃子の皮・砂糖・ごま	にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ・白菜
	中華風なめこ汁		豆腐	ごま油	筍・えのきたけ・なめこ・ねぎ・小松菜
	沖縄そば		豚肉・笹かまぼこ	沖縄そば・三温糖	生姜・ねぎ・葉ねぎ
26 火	豆腐しゅうまいあんかけ	○	豆腐・鶏肉・いか	でんぷん・ごま油・砂糖・しゅうまいの皮	玉葱・生姜
	野菜のごま酢かけ			砂糖・ごま	キャベツ・人参・大根・ほうれんそう
	とよま丼		笹かまぼこ・卵・のり	米・麦・あぶら麩・砂糖	玉葱・人参
	おくずがけ		油揚げ	里芋・しらたき・温麺・でんぷん	ごぼう・人参・大根・ねぎ
27 水	ずんだもち	○	豆腐	白玉粉・砂糖	枝豆
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	
	豆腐のクリームグラタン		豚肉・大豆・豆腐・チーズ	油	にんにく・玉葱・人参
	ラビットサラダ			油・砂糖	キャベツ・きゅうり・レタス・玉葱・人参・レモン
28 木	にんにくのスープ	○	ベーコン	オリーブ油・パン粉	にんにく・玉葱・トマト・マッシュルーム・パセリ
	挽肉とかぼちゃのカレーライス		豚肉・ひよこ豆	米・小麦粉・バター・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・セロリー・かぼちゃ・トマト・りんご
	冬瓜スープ		ベーコン	油	にんにく・とうがん・玉葱・エリンギ・しめじ
	果物（すいか）				すいか
29 金		○			

※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月の地場野菜は、じゃがいもです。
 ※調布市のホームページに、給食の主な食材について放射能物質の測定結果が公表されています。
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。