



# 6月献立表



令和3年度

調布市立染地小学校

| 日       | 主食  | 牛乳 | 赤の仲間□<br>血や肉になる                                       | 黄の仲間□<br>熱や力の元になる                                   | 緑の仲間□<br>体の調子を整える   | 1人きー<br>たんぱく質    |
|---------|---|----|---|---|---|------------------|
| 1<br>火  | 磯ごはん 肉じゃが<br>田舎汁                                | ○  | 牛乳 炊き込みわかめ じゃこ<br>豚ばら肉 油揚げ 赤味噌 白味噌                    | 米 白ごま 油 じゃがいも しらたき 砂糖                               | 生姜 人参 玉葱 干し椎茸 いんげん 大根<br>ねぎ ほうれんそう えのきたけ                          | 671kcal<br>25.5g |
| 2<br>水  | 豚キムチ焼きそば<br>春雨スープ キャラメルポテト                      | ○  | 牛乳 豚肉 鶏モモ肉 豆乳クリーム                                     | 蒸し中華めん 油 砂糖 すりごま 春雨<br>ごま油 さつまいも                    | 人参 玉葱 キムチ ニラ ほうれんそう<br>ねぎ もやし                                     | 601cal<br>20.4g  |
| 3<br>木  | チーズカレードースト<br>じゃが芋とじゃべつつのスープ煮<br>オレンジゼリーポンチ     | ○  | 牛乳 豚挽肉 刻み大豆<br>ピザチーズ ウィナー                             | 食パン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも                                  | にんにく 玉葱 パセリ セロリー 人参<br>大根 ブロッコリー キャベツ オレンジジュース<br>みかん 黄桃 りんご      | 618cal<br>22.4g  |
| 4<br>金  | 山坂達者飯 鯛の塩麹焼き<br>揚げごぼう 筍のすまし汁<br>パイナップル          | ○  | 牛乳 大豆 じゃこ たい 生わかめ                                     | 米 さつまいも 油 白ごま 砂糖<br>てんぷん                            | ごぼう 筍 えのきたけ 糸みつば<br>パイナップル  | 645cal<br>30.1g  |
| 7<br>月  | 手作り枝豆チーズパン<br>アスパラ入りグリーンサラダ<br>肉ボールスープ おかしな目玉焼き | ○  | 牛乳 ベーコン 冷凍枝豆 ダイスター<br>ズ 豚挽肉 刻み大豆 木綿豆腐 寒天<br>ゼラチン 調製豆乳 | 小麦粉 強力粉 砂糖 バター 油 てんぷん<br>春雨                         | キャベツ アスパラガス きゅうり 生姜<br>ねぎ 小松菜 人参 黄桃                               | 712cal<br>28.2g  |
| 8<br>火  | 梅茶漬け<br>えび団子のあじさい揚げ<br>こんにやくサラダ 河内晩柑            | ○  | 牛乳 刻みのり 鶏挽肉 えびすり身<br>かまぼこ                             | 米 てんぷん ごま油 サイコロパン 油<br>こんにやく 砂糖 白ごま                 | カリカリ梅 ゆかり 干し椎茸 玉葱 生姜<br>もやし きゅうり 人参 河内晩柑                          | 628cal<br>24.6g  |
| 9<br>水  | けんちんうどん 揚げ芋もち<br>じゃべつつのごま和え 冷凍みかん               | ○  | 牛乳 鶏モモ肉 油揚げ   | 冷凍うどん 油 じゃがいも てんぷん<br>すりごま 練りごま 砂糖                  | 人参 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ<br>キャベツ 冷凍みかん                                    | 592cal<br>19.4g  |
| 10<br>木 | ごはん 白身魚の梅しそ焼き<br>アスパラとベーコンのソテー<br>具だくさん味噌汁      | ○  | 牛乳 かわいい 白味噌 ベーコン<br>木綿豆腐 油揚げ 赤味噌                      | 米 砂糖 油 じゃがいも こんにやく                                  | 梅肉 しそ葉 玉葱 人参 アスパラガス<br>冷凍ホールコーン 大根 ねぎ                             | 636cal<br>30.8g  |
| 11<br>金 | キムチチャーハン<br>白身魚のウースター<br>パンサンスー                 | ○  | 牛乳 豚肉 卵 かわいい 木綿豆腐<br>笹かまぼこ ロースハム                      | 米 油 てんぷん 春雨 ごま油 砂糖<br>すりごま 白ごま                      | 人参 ねぎ キムチ ピーマン 生姜<br>チンゲン菜 もやし きゅうり                               | 651cal<br>32.7g  |
| 14<br>月 | メキシカンピラフ<br>洋風卵焼き ビーンズサラダ<br>メロン                | ○  | 牛乳 ウィナー 豚挽肉 卵<br>ダイスターズ ひよこめ 冷凍枝豆                     | 米 ノンアレルギーマーガリン 砂糖 油                                 | 玉葱 人参 冷凍ホールコーン<br>グリーンピース ほうれんそう キャベツ<br>きゅうり メロン                 | 700cal<br>27g    |
| 15<br>火 | きな粉豆乳トースト<br>ボークシュエ<br>ツナカレーサラダ                 | ○  | 牛乳 調製豆乳 きな粉 豚肉<br>豆乳クリーム ツナ                           | 食パン グラニュー糖 油 じゃがいも<br>ノンアレルギーマーガリン 小麦粉              | 玉葱 人参 セロリー グリンピース<br>キャベツ きゅうり ピーマン りんご<br>レモン                    | 669cal<br>25.5g  |
| 16<br>水 | 塩野菜ラーメン<br>ポテたご揚げ<br>小松菜と若布のレモン醤油               | ○  | 牛乳 豚肉 ベーコン たこ 青のり<br>生わかめ                             | 蒸し中華めん 油 白ごま じゃがいも<br>てんぷん 小麦粉 砂糖                   | にんにく 生姜 人参 キャベツ 玉葱<br>きくらげ 冷凍ホールコーン 紅生姜 ねぎ<br>小松菜 もやし きゅうり レモン    | 591cal<br>22.4g  |
| 17<br>木 | ごはん<br>えびと豆腐のチリソース煮<br>中華風コンスープ                 | ○  | 牛乳 えび 木綿豆腐 豚肉 卵                                       | 米 てんぷん 油 砂糖 春雨                                      | 生姜 にんにく 干し椎茸 ねぎ ピーマン 人参<br>玉葱 ニラ 冷凍ホールコーン                         | 668cal<br>29.4g  |
| 18<br>金 | 枝豆こんぶごはん 焼きししゃも<br>茹で野菜のごま酢かけ 味噌汁               | ○  | 牛乳 塩昆布 冷凍枝豆 卵 ししゃも<br>生わかめ おかか 木綿豆腐 油揚げ<br>赤味噌 白味噌    | 米 油 砂糖 すりごま じゃがいも<br>こんにやく                          | 人参 キャベツ もやし ほうれんそう<br>大根 ねぎ                                       | 600cal<br>26.3g  |
| 21<br>月 | (宮崎県の郷土料理)<br>冷汁 チキン南蛮<br>小松菜のゆず和え 日向夏ゼリー       | ○  | 牛乳 あじ 木綿豆腐 白味噌 鶏胸肉<br>寒天 ゼラチン                         | 米 すりごま 小麦粉 てんぷん 油 砂糖<br>エッグケアマヨネーズ                  | きゅうり 大葉 みょうが 葉ねぎ 生姜<br>にんにく 玉葱 レモン パセリ 小松菜<br>人参 もやし ゆず果汁 日向夏ジュース | 722cal<br>33.1g  |
| 22<br>火 | 和風スパゲティ<br>ポテのチーズ焼き<br>枝豆サラダ                    | ○  | 牛乳 鶏肉 ベーコン 刻みのり<br>ピザチーズ 冷凍枝豆 白味噌                     | スパゲッティ 油 じゃがいも 砂糖                                   | にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム しめじ<br>ピーマン キャベツ きゅうり                          | 598cal<br>22.5g  |
| 23<br>水 | 肉まん 豆腐の中華風煮<br>中華サラダ                            | ○  | 牛乳 豚挽肉 豚肉 焼き豆腐  | 小麦粉 三温糖 ラード ごま油 てんぷん 油<br>砂糖                        | 玉葱 筍 干し椎茸 刻み高菜 生姜 にんにく<br>人参 いんげん キャベツ もやし きゅうり                   | 607cal<br>26.6g  |
| 24<br>木 | ごはん 鯖のぬか炊き<br>野菜の野沢菜和え<br>きのこの味噌汁               | ○  | 牛乳 鯖 豚ばら肉 木綿豆腐 赤味噌<br>白味噌                             | 米 砂糖 白ごま  | 野沢菜漬け きゅうり 人参 大根 しめじ<br>えのきたけ 生しいたけ 小松菜 ねぎ                        | 618cal<br>28.5g  |
| 25<br>金 | カレードリア<br>フルーツサラダ<br>じゃべつつのスープ                  | ○  | 牛乳 豚挽肉 豆乳 豆乳クリーム<br>ピザチーズ ベーコン                        | 米 ノンアレルギーマーガリン 油 砂糖<br>小麦粉                          | 玉葱 人参 マッシュルーム パセリ パイン<br>みかん キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン                   | 705cal<br>22g    |
| 28<br>月 | バナナ蒸しパン<br>じゃべつつのクリーム煮<br>チキンサラダ                | ○  | 牛乳 プレーンヨーグルト 卵<br>鶏肉 ベーコン 豆乳 豆乳クリーム<br>鶏ささ身           | 蒸しパンミックス バター 砂糖 油<br>じゃがいも 小麦粉<br>ノンアレルギーマーガリン すりごま | バナナ 人参 玉葱 キャベツ<br>冷凍ホールコーン パセリ きゅうり ねぎ 生姜                         | 641cal<br>22.5g  |
| 29<br>火 | 中華風炊込ごはん<br>いか団子のあんかけ パンサンスー<br>小玉スイカ           | ○  | 牛乳 豚モモ肉 いかすり身<br>たらすり身 えびすり身 絞豆腐<br>ロースハム             | 米 砂糖 ごま油 てんぷん 油 三温糖<br>春雨 白ごま すりごま                  | 干し椎茸 人参 筍 ねぎ 小松菜 たけのこ<br>きくらげ キャベツ もやし きゅうり スイカ                   | 661cal<br>28.9g  |
| 30<br>水 | スパゲッティナポリタン<br>シーザーサラダ 玉葱マフィン                   | ○  | 牛乳 ベーコン 粉チーズ 豆乳                                       | スパゲッティ 油 砂糖<br>オリーブ油 メープルシロップ 小麦粉                   | 玉葱 ピーマン にんにく<br>冷凍ホールコーン マッシュルーム<br>人参 キャベツ アスパラガス                | 740cal<br>20.2g  |

※行事や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。

※市内産の野菜は、小松菜です。

※6月分の給食費は、6月7日(月)に引き落とされます。残高不足にならないように通帳確認をお願いいたします。