



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