６月　こんだてひょう

家庭数

令和５年度　調布市立染地小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間□ (血や肉になる)	黄の仲間□ (熱や力のもとになる)	緑の仲間□ (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
1 木	回鍋肉丼（アルファ米）	○	豚肉,味噌	アルファ米,サラダ油,砂糖,でんぷん	生姜,にんにく,キャベツ,人参,ピーマン,ねぎ	548 kcal 19.1 g
	もずくスープ		鶏肉,もずく		もやし,こねぎ,生姜	
	沖縄パイン				ティーダパイン(沖縄県産)	
2 金	山坂達者飯	○	大豆,じゃこ	米,サラダ油,でんぷん さつまいも,白ごま,砂糖	いんげん	557 kcal 24.7 g
	野菜のおかか和え		しらす干し,おかか		キャベツ,もやし,人参,ほうれんそう	
	小松菜と厚揚げの味噌汁		生揚げ,味噌		キャベツ,玉ねぎ,小松菜	
5 月	手作り肉まん	○	豚肉	小麦粉,強力粉,砂糖,ラード,でんぷん	玉ねぎ,生姜,にんにく,たけのこ,しいたけ	553 kcal 28.7 g
	生揚げの肉味噌煮		生揚げ,鶏肉,味噌	サラダ油,砂糖,でんぷん	生姜,たけのこ,ねぎ,ニラ,しいたけ	
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮	生姜,ねぎ,白菜,ほうれんそう,人参,えのきたけ,しなちく	
6 火	担々めん	○	鶏肉,味噌	蒸し中華めん,サラダ油,砂糖,白ごま	にんにく,生姜,ねぎ,玉ねぎ,しいたけ たけのこ,もやし,チンゲン菜	672 kcal 26.8 g
	春巻き		豚肉	春雨,でんぷん,小麦粉 春巻きの皮,サラダ油	生姜,人参,キャベツ,たけのこ,しいたけ	
	きゅうりの中華和え		わかめ	砂糖,ごま油	もやし,きゅうり,ほうれんそう,人参	
7 水	メキシカンライス	○	豚肉,ウィンナー	米,乳除去マーガリン,サラダ油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ホールコーン,グリンピース	605 kcal 24.0 g
	鶏肉のハーブ焼き		鶏肉	オリーブ油,パン粉	にんにく,バジル,パセリ	
	レタスのスープ				レタス,玉ねぎ,人参	
8 木	ツナとコーンのピラフ	○	ツナ	米,乳除去マーガリン,サラダ油	にんにく,玉ねぎ,赤ピーマン,ホールコーン,パセリ	584 kcal 15.9 g
	アスパラ入りグリーンサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,レタス,きゅうり,アスパラガス,玉ねぎ	
	スイートポテト		豆乳クリーム	さつまいも,砂糖,乳除去マーガリン		
9 金	いわしの梅照り丼	○	いわし(フィレ)	米,でんぷん,小麦粉 サラダ油,はちみつ,砂糖	生姜,ねり梅	592 kcal 25.0 g
	野菜とわかめの甘酢和え		わかめ	砂糖	キャベツ,もやし,ほうれんそう,人参	
	とうがんのそぼろ汁		鶏肉	サラダ油,でんぷん	生姜,とうがん,玉ねぎ,人参,ねぎ	
13 火	五目焼きそば	○	豚肉,青のり	蒸し中華めん,サラダ油	玉ねぎ,キャベツ,人参,もやし,たけのこ,しいたけ	573 kcal 21.8 g
	大根とわかめのスープ		鶏肉,わかめ	サラダ油,ごま油,白ごま	にんにく,大根,ねぎ	
	きなこドーナツ		豆腐,きな粉	小麦粉,砂糖,サラダ油,グラニュー糖		
14 水	マーガリンパン	○		マーガリンパン		622 kcal 27.7 g
	タンドリーチキン		鶏肉,プレーンヨーグルト	サラダ油	にんにく,生姜,玉ねぎ	
	コーンドレッシングサラダ			サラダ油,砂糖	もやし,きゅうり,人参,ホールコーン,クリームコーン	
	ジュリアンヌスープ		鶏肉	じゃがいも	キャベツ,玉ねぎ,人参,いんげん	
15 木	鶏肉としめじのごはん	○	鶏肉	米,サラダ油,砂糖	しめじ,人参,小松菜	536 kcal 22.7 g
	のっぺい煮		鶏肉	サラダ油,里芋,砂糖,でんぷん	大根,人参,れんこん,ごぼう,しいたけ,こんにゃく,いんげん	
	もやしとささみの和え物		わかめ,鶏肉	砂糖	もやし,白菜,ほうれんそう,人参	
16 金	梅ごはん	○		米	カリカリ梅	599 kcal 22.7 g
	チキンチキンごぼう		鶏肉	じゃがいも,でんぷん,サラダ油,砂糖	ごぼう,人参,いんげん	
	具だくさん汁		豆腐,油揚げ,味噌	さつまいも	ごぼう,大根,人参,小松菜,ねぎ,しめじ,えのきたけ	

山口県の料理

日	こんだて	牛乳	赤の仲間□ (血や肉になる)	黄の仲間□ (熱や力のもとになる)	緑の仲間□ (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
19 月	ごはん	○		米		610 kcal 28.6 g
	あじフライ（ごまソース）		まあじ	小麦粉,パン粉,白ごま,黒ごま サラダ油,砂糖		
	大根と白菜のゆず和え			サラダ油,砂糖	大根,白菜,水菜,人参,ゆず果汁	
	青菜のすまし汁		豆腐,わかめ		小松菜,人参,ねぎ	
20 火	ドライカレー	○	豚肉	米,サラダ油,小麦粉	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,ピーマン カットトマト,あんずジャム,グリンピース	547 kcal 19.4 g
	野菜と金時豆のスープ		ベーコン,金時豆	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,セロリー,人参,玉ねぎ,いんげん	
	メロン				メロン	
21 水	じゃこチーズトースト	○	粉チーズ,じゃこ	食パン,エッグケアマヨネーズ	にんにく	525 kcal 24.2 g
	トマトポトフ		豚肉,ウィンナー,いんげんまめ	サラダ油,じゃがいも	キャベツ,玉ねぎ,大根,人参,セロリー,いんげん しめじ,トマトジュース,カットトマト	
	たこの地中海サラダ		まだこ	じゃがいも,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,トマト,レモン果汁,パセリ	
22 木	菜飯	○	じゃこ,おかか	米,ごま油,白ごま	小松菜	636 kcal 29.9 g
	厚揚げの変わり田楽		生揚げ,豚肉,味噌	砂糖	こねぎ	
	キャベツのレモン醤油和え				キャベツ,人参,きゅうり,レモン果汁	
	大根の味噌汁		わかめ,味噌		大根,ねぎ,小松菜,えのきたけ	
23 金	キャベツとチキンの塩麹スパゲッティ	○	鶏肉,味噌	スパゲッティ,オリーブ油	鷹の爪,にんにく,キャベツ,玉ねぎ,人参,エリンギ	619 kcal 25.1 g
	ブロッコリーの三色サラダ			サラダ油,砂糖	ブロッコリー,人参,ホールコーン	
	ピザ蒸しパン		牛乳,豚肉,ベーコン,チーズ	蒸しパンミックス,サラダ油,小麦粉	にんにく,生姜,玉ねぎ,ピーマン	
26 月	木島平村のごはん	○		米		544 kcal 22.5 g
	割干し大根のはりはり漬け		茎わかめ	砂糖	割干し大根,人参,きゅうり	
	塩肉じゃが		豚肉	サラダ油,じゃがいも,しらたき,砂糖	生姜,玉ねぎ,人参,いんげん	
	なめこの味噌汁		油揚げ,味噌		なめこ,ごぼう,大根,白菜,ねぎ	
27 火	ハッシュドポーク	○	豚肉	米,じゃがいも,乳除去マーガリン サラダ油,小麦粉	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参	604 kcal 18.2 g
	木島平村のズッキーニソテー		ベーコン	サラダ油	ズッキーニ,玉ねぎ,ホールコーン	
	小玉すいか				すいか	
28 水	いかチリ丼	○	いか	米,でんぷん,サラダ油,砂糖	生姜,にんにく,玉ねぎ,ねぎ,人参,ニラ	547 kcal 21.0 g
	ザーサイスープ		鶏肉,もずく		もやし,ザーサイ,こねぎ	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
29 木	シナモンハニートースト	○		食パン,マーガリン,はちみつ		571 kcal 19.8 g
	ビーンズシチュー		鶏肉,いんげんまめ,金時豆	じゃがいも,乳除去マーガリン サラダ油,小麦粉	にんにく,玉ねぎ,人参,セロリー マッシュルーム,グリンピース	
	白菜とハムのサラダ		ロースハム	サラダ油,砂糖	白菜,もやし,水菜,赤ピーマン	
30 金	丹後のまつぶた寿司	○	さば(水煮缶詰)	米,砂糖	生姜,しいたけ,かんぴょう,さやえんどう	568 kcal 21.8 g
	大根と水菜のすまし汁		豆腐		大根,ねぎ,水菜,人参,えのきたけ	
	水無月			上新粉,小麦粉,砂糖,甘納豆		

夏越の祓

行事の変更や仕入れの都合により，献立を変更する場合があります。ご了承ください。

調布市の姉妹都市　長野県木島平村より，米，しめじ，えのきたけ，なめこ，アスパラガス，ズッキーニが届きます。今月の地場野菜はありません。