



## 6月 献立表

調布市立染地小学校

日		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献立 - たんぱく質
3 水	フォカッチャ ブルーベリージャム 牛乳 黄桃	牛乳	フォカッチャ(乳・卵なし) ブルーベリージャム	黄桃	332 kcal 12.2 g
4 木	フォカッチャ ブルーベリージャム 牛乳 黄桃	牛乳	フォカッチャ(乳・卵なし) ブルーベリージャム	黄桃	332 kcal 12.2 g
5 金	さつま芋ごはん 牛乳 ガーリックチキン 五目野菜炒め	牛乳 鶏肉 豚ばら肉	米 さつま芋 砂糖 オリーブ油 油 ごま油 てんぷん	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 ピーマン 筍	679 kcal 24.3 g
8 月	さつま芋ごはん 牛乳 ガーリックチキン 五目野菜炒め	牛乳 鶏肉 豚ばら肉	米 さつま芋 砂糖 オリーブ油 油 ごま油 てんぷん	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 ピーマン 筍	679 kcal 24.3 g
9 火	チャーハン 牛乳 回鍋肉	牛乳 焼き豚 豚ばら肉 味噌	米 油 砂糖 てんぷん ごま油	人参 ねぎ グリンピース にんにく 生姜 キャベツ 筍 ピーマン	619 kcal 21.7 g
10 水	チャーハン 牛乳 回鍋肉	牛乳 焼き豚 豚ばら肉 味噌	米 油 砂糖 てんぷん ごま油	人参 ねぎ グリンピース にんにく 生姜 キャベツ 筍 ピーマン	619 kcal 21.7 g
11 木	五目ごはん 牛乳 いかのレモンソース 三色おひたし	牛乳 鶏肉 いか	米 もち米 砂糖 てんぷん 油 三温糖	人参 ごぼう 干し椎茸 いんげん 生姜 レモン 小松菜 もやし	547 kcal 23.2 g
12 金	五目ごはん 牛乳 いかのレモンソース 三色おひたし	牛乳 鶏肉 いか	米 もち米 砂糖 てんぷん 油 三温糖	人参 ごぼう 干し椎茸 いんげん 生姜 レモン 小松菜 もやし	547 kcal 23.2 g
15 月	中華風炊込ごはん 牛乳 ブルコギ	牛乳 豚肉 豚ばら肉	米 砂糖 ごま油 油	干し椎茸 人参 筍 ねぎ 小松菜 ピーマン キャベツ りんご	584 kcal 19.4 g
16 火	メキシカンライス 牛乳 鶏肉のハーブ焼き マセドアンサラダ(和風)	牛乳 豚挽肉 ウィン ナー 鶏肉	米 油 オリーブ油 パン粉 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン にんにく パセリ きゅうり	770 kcal 25.5 g
17 水	わかめごはん 牛乳 肉じゃが 味噌汁	牛乳 炊き込みわかめ 豚ばら肉 味噌	米 ごま 油 じゃが芋 しらたき 砂糖	人参 生姜 玉葱 干し椎茸 いんげん しめじ えのき 生しいたけ 小松菜 ねぎ	662 kcal 22.2 g
18 木	豚丼 牛乳 けんちん汁	牛乳 豚肉 鶏肉	米 しらたき 油 三温糖 じゃが芋 こんにゃく	玉葱 ごぼう 大根 人参 ねぎ	605 kcal 25.2 g
19 金	きんぴらごはん 牛乳 いかの南蛮揚げ 小松菜のゆず和え	牛乳 豚肉 いか	米 油 砂糖 ごま でん粉 小麦粉	ごぼう 人参 干し椎茸 ねぎ にんにく 生姜 小松菜 もやし ゆず果汁	586 kcal 25.2 g
22 月	チキンライス 牛乳 ポトフ 美生柑	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン	米 油 じゃが芋	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース 大根 プロッコリー キャベツ かつ セロリー 美生柑	580 kcal 18.0 g
23 火	ハムピラフ 牛乳 鶏肉の唐揚げ カレービーフン	牛乳 ロースハム 鶏肉 豚肉	米 油 でん粉 小麦粉 ビーフン	人参 ねぎ にんにく 生姜 玉葱 キャベツ ピーマン	706 kcal 26.6 g
24 水	にんにくチャーハン 牛乳 肉ポールスープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 豚挽肉 寒天 セラチン	米 油 でん粉 春雨 ごま油 砂糖	にんにく 葉ねぎ 生姜 ねぎ 白菜 人参 もやし 干し椎茸 ほうれん草 みかんジュース	590 kcal 23.7 g
25 木	えび焼きそば 牛乳 キラキラボンチ	牛乳 えび 寒天	蒸し中華 油 でん粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく 人参 ねぎ 筍 干し椎茸 玉葱 いんげん クランベリージュース みかん 黄桃 バイン りんご レモン	618 kcal 20.6 g
26 金	ひじきピラフ 牛乳 ジャーマンポテト 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ひじき ベーコン 鶏肉	米 油 砂糖 じゃが芋 春雨 ごま油	人参 マッシュルーム グリンピース にんにく 玉葱 パセリ 小松菜 ねぎ もやし	597 kcal 20.4 g
29 月	カレーライス 牛乳 アスパラ入りグリーンサラダ カットパイ	牛乳 豚肉	米 油 じゃが芋 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご キャベツ アスパラガス きゅうり カットパイ	697 kcal 18.4 g
30 火	ゆかりごはん 牛乳 筑前煮 味噌汁	牛乳 鶏肉 味噌	米 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ゆかり 人参 ごぼう 筍 干し椎茸 いんげん えのき 大根 ねぎ 小松菜	628 kcal 22.2 g

※行事・仕入れ等の都合により、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。

※給食費は、6月5日(金)に引き落としされます。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。