

どうばん ひと
当番の人はマスクをわすれずに!



6月の献立表

令和8年度 調布市立染地小学校

日	こんだて	ぎゅうにゅう 牛乳	あか なかま 赤の仲間 ちゅうにく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちやうじ 体の調子を整える
1月	焼きたらごはん 豚ばら肉と大根のうま煮 もやしと玉ねぎの味噌汁 ほうじ茶まんじゅう	○	ぎゅうにゅう、たらこ ぶたにく、あぶらあげ わかめ、みそ、こしあん	こめ、あぶら、こんにゃく じゃがいも、さとう こむぎこ	えだまめ、ほねぎ、にんじん だいこん、こまつな、もやし たまねぎ、えのきだけ
2火	黒ごまハニーマフィン ビーンズサラダ チキンとキャベツのトマト煮込み	○	ぎゅうにゅう、とりにく いんげんまめ、ひよこまめ	さつまいも、ごま、あぶら バター、さとう、こむぎこ はちみつ、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ トマト、きゅうり、たまねぎ
3水	チンジャオロースーパ わかめと白菜のスープ 甘夏	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ、とうふ	こめ、あぶら、てんぷん さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ だけのこ、もやし、ピーマン あかピーマン、にんじん、ねぎ はくさい、しょうが、あまなつ
4木	山坂達者飯 ごろごろ野菜の煮物 小松菜と厚揚げの味噌汁	○	ぎゅうにゅう、だいず、じゃこ とりにく、さつまあげ なまあげ、わかめ、みそ	こめ、てんぷん、さつまいも あぶら、ごま、さとう じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、れんこん だいこん、しいたけ、いんげん こまつな、たまねぎ、ねぎ
5金	ひじきピラフ 豆腐のマヨチーズ焼き ベーコンと野菜のスープ	○	ぎゅうにゅう、とりにく ひじき、とうふ、ベーコン ウィンナー、ソーゼー、チーズ	こめ、あぶら エッグフリーマヨネーズ	にんにく、コーン、キャベツ マッシュルーム、にんじん たまねぎ、かぶ、アスパラガス
8月	新ごぼうのおこわ いかのゆかり揚げ 切り干し大根の味噌汁 メロン	○	ぎゅうにゅう、とりにく いか、あぶらあげ、みそ	こめ、もちごめ あぶら、さとう てんぷん	ごぼう、にんじん、いんげん しょうが、きりぼし、だいこん えのきだけ、ほねぎ、メロン
9火	ミルクパン 照り焼きチキン キャベツソテー 小松菜のクリームスープ	○	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、いんげんまめ	パン、ざらめ、てんぷん じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら	キャベツ、たまねぎ にんじん、こまつな
10水	枝豆と塩昆布のだし茶漬け ししゃものさざれ焼き じゃがいものきんぴら	○	ぎゅうにゅう、しおこんぶ のり、ししゃも、ぶたにく	こめ、ごま、さとう エッグフリーマヨネーズ パンこ、あぶら、じゃがいも	えだまめ、みつば、にんじん たまねぎ、いんげん、しょうが
11木	揚げいわしと梅のごはん もやしとわかめの和え物 キャベツと玉ねぎの味噌汁	○	ぎゅうにゅう、いわし のり、とりにく、わかめ あぶらあげ、みそ	こめ、てんぷん こむぎこあぶら、さとう	うめぼし、しょうが、もやし こまつな、にんじん キャベツ、たまねぎ、しめじ
12金	ツナとコーンのピラフ 魚のバーベキューソース 白いんげんのポタージュ 河内晩柑	○	ぎゅうにゅう、ツナ、マンダイ ベーコン、いんげんまめ ちょうせいとにゅう	こめ、あぶら、こむぎこ さとう、はちみつ じゃがいも	にんにく、たまねぎ にんじん、コーン、しょうが レモン、パセリ、かわちばんかん
15月	スロッピー・ショー (アメリカ) *サッカーワールドカップ2026* カルド・デ・ポジョ (メキシコ) さつまいものメープルスティック (カナダ)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく	パン、あぶら、こむぎこ じゃがいも、さつまいも メープルシロップ	にんにく、にんじん、たまねぎ ピーマン、コーン、ズッキーニ セロリー、いんげん、ライム
16火	キムチチャーハン 冬瓜とえのきの中華スープ あじさいゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく、かんでん	こめ、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キムチ、ピーマン とうがん、たけのこ、えのきだけ ねぎ、アサギ、ユス、ぶどう、ユス ナタデココ、レモン
17水	ハヤシライス シュリンプサラダ 冷凍みかん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく、えび	こめ、あぶら マーガリン、こむぎこ さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、マッシュルーム きゅうり、コーン レタス、キャベツ、みかん
18木	きんぴらごはん 茶碗蒸し じゃがいもと野菜の酢味噌和え すいか	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、かまぼこ、みそ	こめ、あぶら、さとう ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、しいたけ みつば、しいたけ きゅうり、キャベツ、すいか
19金	手作りピザ シーフードシチュー 沖縄パイン	○	ぎゅうにゅう、ベーコン、 チーズ、えび、いか、ほたて なまクリーム、いんげんまめ	こむぎこ、さとう、 あぶら、じゃがいも、バター	たまねぎ、ピーマン、コーン マッシュルーム、にんじん パセリ、パインアップル
22月	あんかけ焼きそば 青のりポテト トックスープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、あおりの、とりにく	ちゅうかめん、あぶら さとう、てんぷん じゃがいも、トック	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、しいたけ、きくらげ だけのこ、もやし、はくさい こまつな、ねぎ
23火	わかめごはん さばのねぎ塩だれ ゆで野菜のごま酢かけ かぼちゃとさつまいもの味噌汁	○	ぎゅうにゅう、わかめ、さば おかか、あぶらあげ、みそ	アルファがまい、てんぷん あぶら、さとう ごま、さつまいも	しょうが、ねぎ、にんにく キャベツ、にんじん、もやし かぼちゃ、だいこん、ほねぎ
24水	ごはん カレー肉じゃが あおさ汁 さくらんぼ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、あぶらあげ みそ、あおさ	こめ、あぶら、 こんにゃく、じゃがいも さとう、こんにゃく	しょうが、にんじん、たまねぎ いんげん、はくさい ごぼう、ねぎ、さくらんぼ
25木	とうきびめし チキン南蛮 レタスときゅうりのサラダ 日向夏ゼリー	○	ぎゅうにゅう、とりにく アガー、かんでん	こめ、こむぎこ、あぶら てんぷん、さとう エッグアマヨネーズ	コーン、しょうが、にんにく たまねぎ、きゅうり、レモン パセリ、レタス、キャベツ にんじん、ひゅうががなつ オレンジジュース
26金	ごはん 小魚の甘辛揚げ 豆腐サラダ 鶏団子汁	○	ぎゅうにゅう、にぎす とうふ、のり、とりにく	こめ、てんぷん、あぶら さとう、じゃがいも	にんじん、キャベツはくさい ほうれんそう、しょうが こまつな、しめじ、ねぎ
30火	鮭としらすのまぜ寿司 水菜のすまし汁 水無月	○	ぎゅうにゅう、しおざけ しらす、しいたけ、たまご のり、とうふ、かまぼこ	こめ、さとう、こむぎこ しょうしんこ、あまなつとう	きゅうり、れんこん さやえんどう、みずな だけのこ、にんじん、ねぎ

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

地域の畑から玉ねぎ(上旬~)、じゃがいも(下旬~)が届きます。

調布市の畑都市 長野県木島平村より、アスパラガス、しめじ、えのきだけ、きくらげが届きます。

6月平均栄養価

エネルギー 589kcal たんぱく質 23.9g

脂質 21.3g 食塩相当量 2.4g