令和4年度

6月 献 立 表

調布市立染地小学校

日	献立	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1 水	きな粉豆乳トースト ポークシチュー 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 グリンピース キャベツ きゅうり ピーマン りんご レモン	630kcal 25.5g
2 木	ごはん アジフライごまソースかけ コーンサラダ 豚汁	○	牛乳 あじ 豚ばら肉 木綿豆腐 油揚げ 白味噌 赤味噌	米 小麦粉 パン粉 生パン粉 すりごま 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	キャベツ 人参 きゅうり 冷凍ホールコーン 玉葱 りんご 大根 ねぎ しめじ 小松菜	693kcal 32.7g
3 金	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ かみかみサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳 鶏挽肉 豚挽肉 刻み大豆 調製豆乳 さきいか 生わかめ 白味噌 赤味噌	米 生パン粉 砂糖 でんぷん ごま油 白ごま じゃがいも	玉葱 にんにく 大根 人参 きゅうり ごぼう	591kcal 26.1g
6 月	卵チャーハン ツナキャベ春巻き ごぼうのパリパリサラダ 野菜スープ 小玉すいか	○	牛乳 ロースハム 卵 ツナ チーズ 豚モモ肉	米 油 春巻きの皮 マヨネーズ 練りごま 砂糖 じゃがいも	人参 ねぎ レモン キャベツ ごぼう 水菜 もやし きゅうり 玉葱 冷凍ホールコーン すいか	773kcal 28.6g
7 火	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 でんぷん 砂糖 油	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	572kcal 26.6g
8 水	カレーピラフ コーンシチュー ぶどうゼリー	○	牛乳 豚挽肉 鶏モモ肉 生クリーム	米 バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース クリームコーン 冷凍ホールコーン ぶどうジュース	628kcal 19.7g
9 木	キムチチャーハン バンサンスー 白身魚のウースータン	○	牛乳 豚肉 卵 かれい 木綿豆腐 笹かまぼこ ロースハム	米 油 でんぷん 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	618kcal 32.5g
10 金	梅茶漬け えび団子のあじさい揚げ こんにゃくサラダ 冷凍みかん	○	牛乳 昆布 刻みのり 鶏挽肉 えびすり身 かまぼこ	米 でんぷん ごま油 サイコロパン 油 潮菜こんにゃく 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 冷凍みかん	614kcal 24.7g
13 月	鶏ごぼうピラフ 洋風卵焼き ビーンズサラダ ポテトスープ	○	牛乳 鶏肉 豚挽肉 卵 ダイスチーズ ひよこまめ 冷凍枝豆 ベーコン	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	人参 ごぼう 玉葱 エリンギ パセリ ほうれんそう キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン	670kcal 29.5g
14 火	ビスキュイパン ポトフ かぼちゃサラダ	○	牛乳 卵 ウィンナソーセージ ベーコン	ミルクパン バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも エッグケアマヨネーズ	大根 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ セロリ かぼちゃ きゅうり	609kcal 19.2g
15 水	小松菜ごはん かつおの甘酢和え きんぴらごぼう 冬瓜のスープ	○	牛乳 ツナ かつお さつま揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐	米 でんぷん 砂糖 油 糸こんにゃく ごま油 白ごま	冷凍ホールコーン 生姜 小松菜 ごぼう 人参 いんげん とうがん ねぎ	583kcal 32g
16 木	ソース焼きそば 春雨スープ キャラメルポテト	○	牛乳 豚肉 青のり 油揚げ 豆乳クリーム	蒸し中華めん 油 春雨 さつまいも 砂糖	人参 もやし 玉葱 キャベツ 生姜 小松菜 ねぎ	595kcal 20.3g
17 金	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 小松菜 えのきたけ	627kcal 25.6g
20 月	**（宮崎県の郷土料理）** 冷汁 小松菜と若布のレモン醤油和え チキン南蛮 日向夏ゼリー	○	牛乳 あじ 木綿豆腐 白味噌 鶏胸肉 生わかめ 寒天 ゼラチン	米 すりごま 小麦粉 でんぷん 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 もやし 人参 日向夏ジュース	673kcal 31g
21 火	手作り枝豆チーズパン チキンサラダ 若布スープ おかしな目玉焼き	○	牛乳 ベーコン 冷凍枝豆 ダイスチーズ 鶏肉ささ身 生わかめ 寒天 ゼラチン 調製豆乳	小麦粉 強力粉 砂糖 バター 油 すりごま 白ごま	きゅうり 人参 キャベツ ねぎ 生姜 もやし 生姜 黄桃	591kcal 24.7g
22 水	ごはん 鯖のぬか炊き 茹で野菜のごま酢かけ みそけんちん汁	○	牛乳 鯖 生わかめ おかか 鶏肉 木綿豆腐 白味噌 赤味噌	米 砂糖 すりごま 油 じゃがいも こんにゃく	キャベツ 人参 もやし ほうれんそう ごぼう 大根 ねぎ	631kcal 31.5g
23 木	ミートドリア フルーツサラダ キャベツのスープ	○	牛乳 ベーコン 豚挽肉 刻み大豆 ピザチーズ	米 バター 油 砂糖 小麦粉	パセリ 玉葱 人参 マッシュルーム トマトジュース パイン みかん キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン	690kcal 23.7g
24 金	けんちんうどん 芋もち キャベツのごま和え 河内晩柑	○	牛乳 鶏モモ肉 油揚げ	冷凍うどん 油 じゃがいも でんぷん 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 河内晩柑	570kcal 20.6g
27 月	スタミナ丼 卵とニラのスープ	○	牛乳 豚肉 八丁味噌 鶏モモ肉 木綿豆腐 卵	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ ニラ 玉葱 冷凍ホールコーン	586kcal 26.2g
28 火	枝豆昆布ごはん ししゃものバター焼き 小松菜とじゃこのお浸し えび団子スープ	○	牛乳 塩昆布 冷凍枝豆 ししゃも じゃこ おかか えびすり身 鶏挽肉	米 バター でんぷん	人参 冷凍ホールコーン 小松菜 もやし 生姜 玉葱 干し椎茸 筍 白菜 ほうれんそう ねぎ	578kcal 33.9g
29 水	バナナ蒸しパン チンゲン菜のクリーム煮 イタリアンサラダ	○	牛乳 プレーンヨーグルト 卵 ベーコン 豚モモ肉 生クリーム ドライサラミ	蒸しパンミックス バター 砂糖 小麦粉 油	バナナ チンゲン菜 人参 玉葱 冷凍ホールコーン 白菜 キャベツ きゅうり トマト	629kcal 19.4g
30 木	いわしごはん 磯香和え きのこの味噌汁 メロン	○	牛乳 いわし おかか 刻みのり 油揚げ 木綿豆腐 赤味噌 白味噌	米 でんぷん 油 砂糖 白ごま	生姜 小松菜 もやし 人参 しめじ えのきたけ 生しいたけ ねぎ メロン	564kcal 27.8g

※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。
※給食費は，6月6日（月）に引き落とされます。残高を確認のうえ，入金をお願いします。