



6月 献立表



令和7年5月29日
調布市立杉森小学校
校長 濱松 章洋
栄養士 土谷 喜美子

日にち	お知らせ	牛乳	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 動く力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える		
2 (月)		○	きなこ揚げパン チキンポトフ ひじきと豆のサラダ	きな粉 ウインナー、ベーコン、鶏肉、 ひよこ豆、鶏ガラ ひじき、白いんげん豆	コッパパン、砂糖、油 じゃが芋 油、砂糖	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、かぶ、 セロリ、パセリ 枝豆、小松菜、ホールコーン	564 Kcal 23.4 g 27.9 g 2.4 g	きな粉、ココア、最近では、抹茶 味もある揚げパン。 あなたはどの味が好きですか？
3 (火)		○	ねぎ塩豚丼 大根と水菜のちりめんあえ パイナップル(生)	豚肉 ちりめんじゃこ	米、米粒麦、油、砂糖、でんぶん 油、ごま油、砂糖	玉ねぎ、もやし、ねぎ、こねぎ、にんにく、生姜 大根、人参、水菜 パイナップル	533 Kcal 20.8 g 16.5 g 1.7 g	これから旬を迎えるパイナップル ル。甘酸っぱい味が夏にぴったり な果物です。
4 (水)	カミカミ献立	○	ごはん・野沢菜ふりかけ 筑前煮 いかとさつま芋のかりんと揚げ	ちりめんじゃこ 鶏肉、削り節 いか	米・油、ごま 油、こんにゃく、砂糖 でんぶん、さつま芋、油	野沢菜、こねぎ ごぼう、筍、人参、さやえんどう 生姜	548 Kcal 22.0 g 16.2 g 1.9 g	6月4日は「むし歯予防デー」。 よく噛んで食べると、唾液が分泌 され、むし歯予防に！
5 (木)		○	コーンライス サーモンフライ・ポパイサラダ スコッチブロス	鮭・ベーコン 鶏肉、白いんげん豆、鶏ガラ	米、乳不使用マーガリン、油 小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ・ 砂糖、油、ごま油 油、米粒麦	ホールコーン きゅうり、玉ねぎ・ほうれん草、人参、キャベツ にんにく、セロリ、人参、ねぎ、玉ねぎ、キャベツ	624 Kcal 28.9 g 23.3 g 2.3 g	サーモンフライは、ノンエッグマ ヨネーズ・きゅうり・玉ねぎで作 るタルタルソース付き☆
6 (金)		○	キムチチャーハン 白身魚のウースタン あじさいポンチ	豚肉 カレイ、絹ごし豆腐、鶏ガラ 粉寒天、寒天缶	米、油 でんぶん、ごま油 砂糖	ねぎ、干し椎茸、人参、ピーマン、キムチ 生姜、人参、チンゲン菜、ねぎ ぶどうジュース、アセロラジュース、レモン汁	535 Kcal 20.3 g 13.8 g 2.0 g	紫陽花ポンチは、ぶどうとアセロ ラのゼリーを四角く切って紫陽花 に見立てます。
9 (月)	5年生ハケ岳移動教室	○	ごはん・鯖のみそ煮 小松菜のレモン醤油あえ すまし汁	さば、だし昆布、みそ(赤・白) かまぼこ、だし昆布、削り節	米・砂糖 米・砂糖	生姜 ぶなしめじ、小松菜、人参、キャベツ、レモン汁 ねぎ、筍、白菜、えのき茸、糸みつば	535 Kcal 24.6 g 16.7 g 3.3 g	鯖のみそ煮に使う昆布は、そのま ま一緒に煮て刻むと、ふりかけ感 覚で食べられます。
10 (火)		○	丸パン・鶏のてり焼き お豆のシーザーサラダ ベーコンとポテトのスープ	鶏肉 ミックスビーンズ、粉チーズ ベーコン、鶏ガラ	丸パン・砂糖、油 砂糖、油、オリーブオイル じゃが芋	生姜 人参、キャベツ、むき枝豆、ホールコーン 玉ねぎ、ほうれん草、マッシュルーム	508 Kcal 23.6 g 28.5 g 2.4 g	セルフですが、鶏の照り焼きで、 てりやきチキンバーガーを作りま しょう！
11 (水)		○	ごはん・白身魚のチリソース炒め 中華サラダ 小玉すいか	ホキ、鶏ガラ	米・でんぶん、油、じゃが芋、 ごま油、砂糖 砂糖、ごま油	生姜、筍、ピーマン、にんにく、ねぎ キャベツ、きゅうり、もやし、人参、ホールコーン 小玉すいか	640 Kcal 20.4 g 14.8 g 1.3 g	チリソースと言えば、エビです が、カラッと揚げた白身魚(ホ キ)も甘酢によく合います。
12 (木)	入梅	○	カリカリ梅じゃこごはん 揚げだし豆腐夏野菜みぞれあんかけ わかめときゅうりの酢のもの	ちりめんじゃこ 押し豆腐、だし昆布、削り節 生わかめ、たこ	米 でんぶん、油、砂糖 砂糖	刻みカリカリ梅 なす、かぼちゃ、生姜、人参、ぶなしめじ、大根 きゅうり、キャベツ	622 Kcal 21.3 g 25.1 g 1.9 g	揚げだし豆腐は、夏野菜のなすと かぼちゃの素揚げと大根おろしが 入った天つゆをかけます。
13 (金)		○	チキンカレーライス ツナサラダ クインシーメロン	鶏肉、鶏ガラ ツナ、生わかめ	米、じゃが芋、小麦粉、油、 乳不使用マーガリン 砂糖、油、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、グリーンピース 人参、キャベツ、小松菜 クインシーメロン	592 Kcal 22.6 g 17.4 g 1.8 g	クインシーメロンは、果肉がオレ ンジ色のメロンです。緑色の果肉 より甘みが強い品種です。
16 (月)		○	醤油ラーメン 揚げ餃子 きゅうりのピリ辛漬け	豚肉、鶏ガラ、豚骨、削り節 豚挽き肉	蒸し中華麺、ごま油 ごま油、餃子の皮、油 ごま油、砂糖	筍、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、生姜、にんにく、ねぎ ねぎ、キャベツ、干し椎茸、にら、生姜、にんにく きゅうり	528 Kcal 22.6 g 22.2 g 3.1 g	魚がラーメンの流行にのって… という訳ではありませんが、ラー メンに乾物を使います。
17 (火)		○	五目ちらし 鯖の甘みそ焼き 湯葉入りすまし汁	鶏肉、高野豆腐、油揚げ、刻みのみ 鯖、白みそ 湯葉、だし昆布、削り節	米、砂糖 三温糖	生姜、人参、干びょう、干し椎茸、いんげん 生姜 大根、白菜、ほうれん草、ねぎ	561 Kcal 27.6 g 16.5 g 2.0 g	大豆から作られる食材を3つ使いま す。ヒントは豆腐に關係するものば かり…。わかりますか？
18 (水)	ブ メ ン ユ ー	○	スパゲッティミートソース まめっこスープ □くりとぐらのカステラ	豚挽き肉、鶏ガラ 大豆、ひよこ豆、鶏肉、鶏ガラ 卵、豆乳	スパゲッティ、油、小麦粉、 乳不使用マーガリン グラニュー糖、三温糖、油、 はちみつ、強力粉、小麦粉	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、ホールトマト かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、ぶなしめじ、セロリ、パセリ	697 Kcal 28.6 g 25.3 g 2.8 g	今月のブックメニューは、図書委 員が選んだ「ぐりとぐら」からカ ステラを作ります。
19 (木)	食 育 の 日	○	中華丼 ぶるぶる寒天のごまだれ中華あえ 芋けんぴ	豚肉、ほたて、鶏ガラ ぶるぶる寒天	米、米粒麦、油、ごま油、でんぶん ごま油、砂糖、練りごま、すりごま さつま芋、油、砂糖	にんにく、生姜、人参、筍、白菜、チンゲン菜、 もやし、きくらげ きゅうり、もやし、キャベツ、人参	593 Kcal 19.1 g 17.6 g 1.6 g	ぶるぶる寒天は、こんにゃくと寒 天でつくった、かんぴょうの 矢から作られる新感覚の食材で す。
20 (金)		○	木島平村産のごはん めひかりの磯部揚げ・即席漬け 木島平村産きのこ汁	めひかり、青のり・細切り昆布 油揚げ、豆腐、みそ(赤・白)、だし昆布、削り節	米 米、油	キャベツ、小松菜、みょうが、大根、人参、生姜 ほうれん草、大根、えのき茸、なめこ、ぶなしめじ、ねぎ	552 Kcal 23.9 g 15.6 g 1.5 g	しまいとしまのきにならわら 姉妹都市の木島平村から届くきの こを3種類使ったきのこ汁。お米 も木島平村から届きます。
23 (月)		○	ハムピラフ・メバルのアクアパッツァ風 カリカリチーズサラダ せん切りスープ	ロースハム、ベーコン・メバル スライスチーズ 鶏肉、鶏ガラ	米、乳不使用マーガリン、油・ オリーブオイル 砂糖、オリーブオイル	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム にんにくに、ミニトマト キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ 人参、大根、えのき茸、水菜	551 Kcal 27.3 g 21.7 g 2.8 g	アクアパッツァはイタリアナポリ 地方の料理で、魚をトマトとオ リーブオイルで煮込みます。
24 (火)		○	チンジャオロース焼きそば 中華風コーンスープ 冷凍みかん	豚肉、鶏ガラ 卵、絹ごし豆腐、鶏ガラ アガー	蒸し中華麺、油、ごま油、砂糖、 でんぶん 鶏挽き肉、絹ごし豆腐、鶏ガラ 砂糖	にんにく、ねぎ、筍、ピーマン、もやし ねぎ、ホールコーン、クリームコーン 冷凍みかん	520 Kcal 23.8 g 17.8 g 2.5 g	ピーマンが苦手な人もいると思い ますが、苦みが出ないよう細かく 切って作ります。
25 (水)		○	麦ごはん・鰯のかば焼き 野菜の梅おかかあえ みそ汁	いわし おかか 油揚げ、みそ(赤・白)、 だし昆布、削り節	米、米粒麦・でんぶん、油、砂糖 砂糖	生姜 キャベツ、人参、小松菜、梅肉 かぶ、白菜、ごぼう、小松菜、ねぎ	610 Kcal 26.5 g 20.9 g 2.2 g	鰯と梅の相性が良いことから、鰯 のかば焼きに梅おかかあえを組み 合わせました。
26 (木)		○	ぶどうパン・キャロットドレッシングのサラダ チキンとブロッコリーのグラタン 枝豆のスープ	鶏肉、豆乳、豆乳クリーム、 ビザチーズ、粉チーズ、鶏ガラ 鶏肉、白いんげん豆、鶏ガラ	ぶどうパン ・油、オリーブオイル、砂糖 油、小麦粉、乳不使用マーガリン、 マカロン、パン粉 オリーブオイル、さつま芋	きゅうり、キャベツ、ホールコーン、人参、レモン汁 人参、玉ねぎ、ブロッコリー、グリーンピース にんにく、セロリ、むき枝豆、玉ねぎ、キャベツ	604 Kcal 27.8 g 26.1 g 2.8 g	これから旬を迎える枝豆は、薄 皮をむくと、鮮やかな黄緑色で料 理に彩りを添えてくれます。
27 (金)		○	じゃこ入り高菜チャーハン ワナタンスープ グレープフルーツゼリー	ちりめんじゃこ 鶏挽き肉、絹ごし豆腐、鶏ガラ アガー	米、油 ワナタンの皮、ごま油 砂糖	こねぎ、刻み高菜漬け、人参 玉ねぎ、ねぎ、生姜、人参、きくらげ、ほうれん草 グレープフルーツジュース	543 Kcal 20.6 g 14.6 g 2.3 g	諸説ありますが、スープに浮かぶ ワナタンが雲のように見えること から雲呑と書くそうです。
30 (月)	日 本 味 め ぐ り	○	『神奈川県』 中華街・箱根・鎌倉等観光名所が多くある神奈川県ですが、三浦大根・鎌倉野菜の産地として農業も盛んです。 ゆかりごはん・花しゅうまい かまぼこのゴマネズあえ けんちん汁	豚挽き肉、鶏挽き肉 かまぼこ 鶏肉、豆腐、だし昆布、削り節	米・しゅうまいの皮、でんぶん マヨネーズ、すりごま、練りごま、砂糖 ごま油、里芋、こんにゃく	ゆかり・玉ねぎ、生姜 小松菜、人参、もやし、キャベツ ごぼう、人参、大根、ねぎ	593 Kcal 25.0 g 18.0 g 1.6 g	鎌倉時代には幕府が置かれていた かながわけんがまぐらし 神奈川県鎌倉市。 みんなて神奈川県の特産品を味わ いましょう。

天候不良など都合により食材・献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
姉妹都市の木島平村や地域の農家から届く食材を使用しています。 木島平村産：米、えのき茸、なめこ、ぶなしめじ、きくらげ 地場野菜：今月はありません
□はブックメニューの日です。今月は『ぐりとぐら』（作：中川 李枝子/絵：大村 百合子）にちなんで献立です。