



6月 献立表

令和5年度

調布市立滝坂小学校

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	エネルギー たんぱく質
1木	ソース焼きそば 春雨スープ キャラメルポテト	○	豚こま肉 青のり 油揚げ	蒸し中華めん 油 春雨 さつまいも 砂糖	人参 玉葱 もやし キャベツ 小松菜 ねぎ 生姜	594kcal 19.6g
2金	山坂達者飯 豚バラ肉と大根の煮物 味噌汁	○	牛乳 大豆 じゃこ 豚ばら肉 さつま揚げ 油揚げ 絹ごし豆腐 赤味噌 白味噌	米 さつまいも 油 砂糖 白ごま こんにゃく じゃがいも	ごぼう 人参 大根 筍 いんげん 小松菜 ねぎ	650kcal 26.4g
5月	おろしスパゲッティ グリーンサラダ みかん蒸しパン	○	牛乳 鶏もも肉 調製豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 でんぷん オリーブ油 蒸しパンミックス ホットケーキミックス	にんにく 玉葱 人参 ぶなしめじ 大根 生姜 大葉 キャベツ スズキニ 小松菜 きゅうり みかんジュース みかん缶	602kcal 22.1g
6火	ごはん あじフライごまソース コーンサラダ 豚汁	○	牛乳 まあじ 豚こま肉 綿豆腐 油 揚げ 白味噌 赤味噌	米 小麦粉 生パン粉 パン粉 すりごま 砂糖 油 ごま油 じゃがいも こんにゃく	キャベツ 人参 きゅうり もやし ホールコーン 玉葱 りんご ごぼう 大根 ねぎ ほうれんそう	673kcal 31.1g
7水	さつま芋ごはん 鯖のごまだれ焼き 小松菜としめじの和風サラダ 五目春雨スープ	○	牛乳 鯖 生わかめ おかか	米 さつまいも 黒ごま 砂糖 白ごま 春雨 でんぷん ごま油	ぶなしめじ 小松菜 人参 キャベツ もやし チンゲン菜 ねぎ ニラ えのきたけ	555kcal 24.1g
8木	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 豚こま肉 ツナフレーク	食パン グラニュー糖 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	にんにく 玉葱 人参 セロリ マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅうり りんご レモン	607kcal 24.4g
9金	梅茶漬け 肉団子のあじさい揚げ こんにゃくサラダ 美生柑	○	牛乳 昆布 刻みのり 鶏挽肉	米 でんぷん ごま油 サイコロパン粉 油 こんにゃく 砂糖	刻みカリカリ梅 ゆかり 干し椎茸 玉葱 キャベツ フロッコリー 人参 美生柑	575kcal 20.6g
12月	ツナとコーンのピラフ 大根スープ 豆のミートグラタン	○	牛乳 ツナ 鶏肉 豚挽肉 ひよこ豆 うずら豆 白いんげん豆 ピザチーズ	米 マーガリン 油 砂糖 シュルマカロニ	にんにく 玉葱 赤ビーマン ホールコーン パセリ 大根 人参 えのきたけ 水菜 ねぎ	658kcal 26.9g
13火	バナナ蒸しパン チンゲン菜のクリーム煮 和風マセドアンサラダ	○	牛乳 ヨーグルト ベーコン 調製豆 乳	蒸しパンミックス バター 砂糖 油 小麦粉 マーガリン じゃがいも	バナナ 人参 玉葱 ホールコーン チンゲン菜 きゅうり コーン	591kcal 16.2g
14水	枝豆と塩昆布のごはん 焼きししゃも ゆで野菜のごま酢かけ 具だくさんの味噌汁	○	牛乳 塩昆布 ししゃも 油揚げ 赤 味噌 白味噌	米 砂糖 練りごま すりごま 白ごま じゃがいも	冷凍枝豆 人参 キャベツ もやし きゅうり 大根 ねぎ ほうれんそう ぶなしめじ	533kcal 25.3g
15木	麻婆豆腐丼 にらのナムル ぶどうゼリー	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 赤味噌 押 し豆腐 アガー	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし ニラ ぶどうジュース	584kcal 23.9g
16金	冷しきつねうどん 大豆とポテトの揚げ煮 梅しそサラダ	○	牛乳 油揚げ 生わかめ 大豆	うどん(冷) 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも	ねぎ 生姜 もやし 水菜 パセリ キャベツ きゅうり 白菜 人参 ねり梅 しそ葉	543kcal 21.0g
19月	カレーピラフのホワイトソースかけ 若布とコーンのサラダ 冷凍みかん	○	牛乳 豚挽肉 ベーコン 調製豆乳 生わかめ	米 油 小麦粉 マーガリン 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム ホールコーン フロッコリー ホールコーン キャベツ もやし 冷凍みかん	606kcal 18.2g
20火	ごはん 鯖の梅みそ焼き アスパラとベーコンのソテー 味噌汁	○	牛乳 鯖 白味噌 ベーコン 生わかめ 赤味噌	米 砂糖 油 じゃがいも	梅肉 アスパラガス 玉葱 人参 ホールコーン	572kcal 25.8g
21水	チーズカレードースト 鶏肉のポトフ オレンジゼリーポンチ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 ピザチーズ 鶏肉のポトフ 粉寒天	食パン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉葱 パセリ 人参 キャベツ オレンジジュース みかん パイン りんご缶	606kcal 26.8g
22木	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 鶏もも	米 でんぷん 油 砂糖 糸こんにゃく	ホールコーン 小松菜 ごぼう 人参 筍 とうがん	603kcal 32.8g
23金	醤油ラーメン 揚げじゃがもち トマトときゅうりの中華サラダ	○	牛乳 豚こま肉 ロースハム	蒸し中華めん 油 ごま油 じゃがいも でんぷん 砂糖	たけのこ ほうれんそう もやし 玉葱 人参 生姜 にんにく ねぎ トマト きゅうり	574kcal 21.1g
27火	ガーリックトースト ラタトゥイユ バリバリサラダ	○	牛乳 粉チーズ ベーコン 鶏もも肉	ソフトフランスパン バター オリーブ油 油 砂糖 ワンタンの皮	にんにく パセリ セロリ 玉葱 いんげん 赤ビーマン 黄ビーマン なす かぼちゃ ズッキーニ 人参 ホールトマト バジル キャベツ きゅうり ごぼう	510kcal 19.3g
28水	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め きのこけんちん汁	○	牛乳 豚ばら肉 生揚げ 赤味噌 鶏こま肉 油揚げ	米 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	生姜 ビーマン キャベツ 人参 干し椎茸 大根 小松菜 えのきたけ ぶなしめじ ねぎ	584kcal 23.6g
29木	冷汁 チキン南蛮 小松菜のゆず和え メロン	○	牛乳 あじ 木綿豆腐 甘味噌 鶏むね肉	米 すりごま でんぷん 小麦粉 砂糖 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 もやし 人参 小松菜 ゆず果汁 メロン	664kcal 31.6g
30金	鮭ごはん 干草焼き じゃが芋のごま和え 沢煮椀	○	牛乳 鮭 鶏挽肉 卵	米 白ごま 油 砂糖 じゃがいも 白すりごま	筍 玉葱 人参 干し椎茸 ほうれんそう 絹さや ごぼう 大根 えのきたけ 水菜	589kcal 28.2g

※仕入れや行事の都合により変更になることがあります。
 ※6月5日(月)に給食費が引落しされます。前日までに残高の確認をお願いいたします。