



6月 献立表

令和8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
2火	家常豆腐丼 にらのナムル 小玉スイカ	○	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	米 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ キャベツ ビーマン もやし ニラ 小玉すいか	653kcal 24.2g
3水	きなこ揚げパン コーンシチュー フレークサラダ	○	牛乳 きな粉 鶏肉 調製豆乳	パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン コーンフレーク	玉葱 人参 クリームコーン コーン パセリ キャベツ もやし 水菜 きゅうり	577kcal 21.8g
4木	(虫歯予防デー) 山坂達者飯 鯖の西京焼き けんちん汁	○	牛乳 大豆 じゃこ 鯖 味噌 鶏肉 豆腐	米 さつまいも 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも こんにゃく	ごぼう 人参 大根 ねぎ	622kcal 33.2g
5金	冷し肉みそうどん 豚バラ肉と大根の煮物 抹茶豆乳寄せ小豆あん	○	牛乳 豚挽肉 味噌 豚肉 調製豆乳 粉寒天 あずき	うどん 油 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも こんにゃく	きゅうり にんにく 生姜 玉葱 人参 ごぼう 大根 いんげん	641kcal 27.7g
8月	ガーリックトースト ラタトゥイユ パリパリサラダ	○	牛乳 粉チーズ ベーコン 鶏肉	パン バター オリーブ油 砂糖 ワンタンの皮	にんにく パセリ 玉葱 いんげん なす セロリ 赤ビーマン 黄ビーマン ごぼう ズッキーニ 人参 ホールトマト バジル キャベツ きゅうり かぼちゃ	510kcal 19.3g
9火	ごはん 鯖のごまだれ焼き 梅しそサラダ 田舎汁	○	牛乳 鯖 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり 白菜 人参 ねり梅 しそ葉 大根 かぼちゃ しめじ ねぎ ほうれんそう	608kcal 29.8g
10水	おろしスパゲッティ グリーンサラダ レモン入り小松菜マドレーヌ	○	牛乳 鶏肉 調製豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 グラニュー糖 はちみつ マーガリン	にんにく 玉葱 人参 しめじ 大根 生姜 大葉 キャベツ ズッキーニ ブロッコリー きゅうり 小松菜 レモン (果汁)	592kcal 20.9g
11木	梅茶漬け いりどり 冷凍みかん	○	牛乳 ちりめんじゃこ のり 鶏肉 さつま揚げ	米 ごま ぶぶあられ 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	刻みカリカリ梅 ゆかり 糸みつば ごぼう 人参 筍 干し椎茸 いんげん 冷凍みかん	560kcal 20.2g
12金	ドライカレー 若布とコーンのサラダ ぶどうゼリー	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 生わかめ アガー	米 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリーンピース コーン キャベツ もやし ぶどうジュース	596kcal 21.4g
15月	チーズカレートースト 鶏肉のポトフ 乳ない豆腐	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 ピザチーズ 鶏肉 ウィンナー 寒天	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 みかん缶 バイン 黄桃 レモン(果汁)	648kcal 27.9g
16火	ごはん アジフライごまソース 若布サラダ さつま汁	○	牛乳 まあじ 生わかめ 鶏肉 豆腐 味噌	米 小麦粉 生パン粉 パン粉 ごま 砂糖 油 ごま油 さつまいも	人参 もやし キャベツ 大根 ねぎ えのき ほうれんそう	644kcal 30.3g
17水	和風きのこスパゲッティ トマトときゅうりのサラダ バナナ蒸しパン	○	牛乳 鶏肉 ベーコン のり ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 油 ごま油 砂糖 蒸しパンミックス バター	にんにく 玉葱 ほうれんそう しめじ エリンギ トマト きゅうり パナナ	630kcal 21.7g
18木	ツナとコーンのピラフ 大根スープ ポテトのカレーソテー	○	牛乳 ツナ 鶏肉 ベーコン	米 マーガリン 油 じゃがいも	にんにく 玉葱 赤ビーマン コーン パセリ 大根 人参 えのき 水菜 ねぎ	524kcal 18.6g
19金	(沖縄の郷土料理) ししじゅーしい 沖縄もずくスープ 黒糖ちんすこう	○	牛乳 豚肉 刻み昆布 もずく 豆腐	米 油 小麦粉 黒砂糖 砂糖 ラード	人参 こねぎ 白菜 ねぎ	603kcal 16.3g
22月	にんにくチャーハン いかの葱塩焼き じゃが芋と野菜のスープ	○	牛乳 豚肉 いか 鶏肉	米 マーガリン 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく 葉ねぎ 生姜 ねぎ 人参 玉葱 キャベツ	537kcal 27.8g
23火	黒砂糖パン マカロニグラタン コーンサラダ ミネストローネ	○	牛乳 鶏肉 調製豆乳 粉チーズ ベーコン 白いんげん豆	パン 油 マカロニ 小麦粉 マーガリン パン粉 じゃがいも	玉葱 人参 いんげん ホールトマト キャベツ きゅうり もやし 水菜 コーン	602kcal 23.0g
24水	(ブックメニュー) お化けラーメン 揚げじゃがもち 大根サラダ	○	牛乳 豚肉 焼き豚 なんと ハム	蒸し中華 油 ごま油 じゃがいも でんぷん	筍 ほうれんそう もやし 玉葱 人参 生姜 にんにく ねぎ 大根 きゅうり コーン	562kcal 20.8g
25木	メキシカンライス クリームコーンスープ メロン	○	牛乳 豚挽肉 ウィンナー ベーコン 調製豆乳	米 油 小麦粉	玉葱 赤ビーマン ビーマン マッシュルーム コーン クリームコーン パセリ メロン	591kcal 18.1g
26金	(宮城県の郷土料理) とよま丼 豆乳入り味噌汁 ずんだ白玉	○	牛乳 卵 油揚げ 調製豆乳 味噌	米 あぶら麩 砂糖 じゃがいも 冷凍白玉	玉葱 こねぎ 大根 ねぎ ごぼう 小松菜 人参 枝豆ピューレ	713kcal 26.4g
30火	鮭ごはん カレー肉じゃが 豆腐と野菜の味噌汁	○	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	生姜 人参 玉葱 筍 いんげん 大根 ねぎ 小松菜	568kcal 29.6g

※仕入れや行事の都合により変更することがあります。