# ６月献立表（２２回）

令和５年５月３１日
調布市立多摩川小学校
校長　上杉　潤
栄養士

| 日 | 献立名 | 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 | 赤飯 | ○ | あずき | もち米,米,ごま | | 525 kcal |
| | 鶏肉のから揚げ | | 鶏肉 | ★でんぷん,油 | にんにく,生姜 | 20.5 g |
| | グリーンサラダ | | | 砂糖,油 | 枝豆,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,玉葱 | |
| | お祝いなるとのすまし汁 | | わかめ,★お祝いなると | | たけのこ,えのきたけ,水菜,ねぎ | |
| | オレンジ | | | | オレンジ | |
| 2 金 | ピラフ | ○ | 豚肉,ベーコン | 米,乳不使用マーガリン,油 | にんにく,人参,玉葱,マッシュルーム,グリンピース,ホールコーン | 556 kcal |
| | 魚のハーブ焼き | | アブラカレイ | 油,★パン粉 | にんにく | 26.0 g |
| | 野菜スープ | | ベーコン | 乳不使用マーガリン | 玉葱,キャベツ,セロリー,パセリ | |
| 5 月 | 山坂達者飯 | ○ | 大豆,じゃこ | 米,★でんぷん,油,砂糖 | ごぼう,グリンピース | 574 kcal |
| | しそ豆腐のつくね | | 鶏肉,木綿豆腐,ひじき | 山芋,★でんぷん,砂糖 | 生姜,人参,大葉,ねぎ | 27.1 g |
| | じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 | | わかめ,味噌 | ★じゃがいも | 玉葱 | |
| 6 火 | ソース焼きそば | ○ | 豚肉,青のり | ★蒸し中華めん,油 | 人参,玉葱,★もやし,キャベツ,椎茸,たけのこ | 508 kcal |
| | 白身魚のウースータン | | アブラカレイ,絹ごし豆腐 | ★でんぷん | ねぎ,チンゲン菜,人参 | 20.0 g |
| | キャラメルポテト | | ★クリーム | さつまいも,油,★バター,砂糖 | | |
| 7 水 | ガーリックトースト | ○ | | ★食パン,乳不使用マーガリン | にんにく | 503 kcal |
| | ハンガリアシチュー | | 豚肉 | 油,★じゃがいも,乳不使用マーガリン,★小麦粉 | 人参,玉葱,セロリー | 17.6 g |
| | ビーンズサラダ | | 白いんげん豆 | 砂糖 | ★もやし,えだまめ,キャベツ,玉葱 | |
| 8 木 | ごはん | ○ | | 米 | | 500 kcal |
| | 鶏肉とごぼうの炒め煮 | | 鶏肉 | 油,こんにゃく,砂糖 | 生姜,にんにく,人参,ごぼう,いんげん | 18.6 g |
| | 大根と水菜の梅サラダ | | | 油,砂糖 | 水菜,大根,きゅうり,人参,梅肉 | |
| | キャベツとわかめのみそ汁 | | わかめ,味噌,けずり節 | | キャベツ,ねぎ | |
| 9 金 | スタミナ丼 | ○ | 豚肉,味噌 | 米,油,砂糖,★でんぷん | にんにく,生姜,たけのこ,人参,キャベツ,ニラ | 538 kcal |
| | 鉄骨サラダ | | ひじき,じゃこ,★ダイスチーズ | 砂糖,油 | 切干し大根,人参,小松菜,キャベツ,ゆず | 18.8 g |
| | オレンジゼリー | | 寒天 | 砂糖 | オレンジジュース | |
| 12 月 | いわしの梅照り丼 | ○ | いわし | 米,★でんぷん,油,砂糖 | 梅肉 | 666 kcal |
| | 野菜の甘みそあえ | | 味噌 | 砂糖,油 | キャベツ,★もやし,小松菜,人参 | 26.0 g |
| | かぼちゃ入り田舎汁 | | 豚肉,★油揚げ,味噌 | 油 | ごぼう,ねぎ,大根,人参,かぼちゃ | |
| 13 火 | ドライカレー | ○ | 豚肉,大豆 | 米,油,★小麦粉 | にんにく,生姜,ピーマン,玉葱,人参,グリンピース | 542 kcal |
| | コーンサラダ | | | 油,砂糖 | キャベツ,★もやし,小松菜,ホールコーン,生姜 | 18.4 g |
| | ぶどうゼリー | | 寒天 | 砂糖 | ぶどうストレートジュース | |
| 14 水 | ハムコーンピラフ | ○ | ハム | 米,乳不使用マーガリン,油 | 玉葱,人参,マッシュルーム,グリンピース,ホールコーン | 500 kcal |
| | 白身魚のマヨネーズ焼き | | たら,味噌 | エッグケアマヨ | 玉葱 | 24.2 g |
| | 野菜スープ | | ベーコン,ひよこまめ | | にんにく,セロリー,玉葱,キャベツ,人参,ホールコーン | |
| 15 木 | セルフ照焼チキンサンド | ○ | 鶏肉 | ★マーガリンパン,ざらめ,★でんぷん | | 501 kcal |
| | ポテトサラダ | | | ★じゃがいも,エッグケアマヨ,油,砂糖 | 人参,ホールコーン,きゅうり | 22.6 g |
| | ミネストローネ | | ベーコン,白いんげん豆 | ★シェルパスタ,砂糖 | にんにく,玉葱,人参,キャベツ,ホールコーン,ホールトマト | |
| 16 金 | 豚骨ラーメン | ○ | 豚肉,豆乳,味噌 | ★蒸し中華めん,油,ごま | にんにく,生姜,人参,キャベツ,★もやし,ねぎ | 503 kcal |
| | 花しゅうまい | | 豚肉,大豆 | 油,★でんぷん,★しゅうまいの皮 | にんにく,生姜,キャベツ,ねぎ,ニラ | 21.2 g |
| | 野菜の中華炒め | | 豚肉 | 油,砂糖 | 生姜,ねぎ,キャベツ,人参 | |
| 19 月 | ごはん | ○ | | 米 | | 603 kcal |
| | 大豆とじゃこの甘辛煮 | | ちりめんじゃこ,大豆 | ★でんぷん,油,砂糖,ごま | | 28.2 g |
| | 生揚げの中華風煮 | | 豚肉,生揚げ | 油,★でんぷん | にんにく,生姜,玉葱,人参,たけのこ,椎茸,キャベツ | |
| | 大根とじゃがいものみそ汁 | | 味噌 | ★じゃがいも | 人参,大根,ねぎ,小松菜 | |
| 20 火 | ごはん | ○ | | 米 | | 534 kcal |
| | のりの佃煮 | | のり | 砂糖 | | 23.0 g |
| | ししゃものパリパリ揚げ | | ★ししゃも | ★しゅうまいの皮,★小麦粉,油 | しそ葉 | |
| | キャベツの塩昆布和え | | 塩昆布 | | キャベツ,大根,人参,きゅうり,生姜 | |
| | 具沢山みそ汁 | | ★油揚げ,けずり節,味噌 | | 大根,人参,ねぎ,ほうれんそう,えのきたけ | |
| 21 水 | ボロボロじゅうしい | ○ | 豚肉,ひじき | 米,米粒麦,油 | 人参,たけのこ,こねぎ | 532 kcal |
| | マーミナーチャンプル | | 豚肉,豆腐,味噌 | 油,砂糖 | ★もやし,チンゲン菜,人参 | 19.6 g |
| | 沖縄黒糖ゼリー | | アガー | 砂糖,黒砂糖 | ★パイン缶 | |
| 22 木 | 五目チャーハン | ○ | 豚肉 | 米,油 | 人参,ねぎ,グリンピース,ホールコーン | 535 kcal |
| | 豆腐のチリソース煮 | | 豆腐 | 油,砂糖 | 生姜,にんにく,椎茸,ねぎ,ピーマン | 24.3 g |
| | 春雨スープ | | 豚肉,けずり節 | 春雨 | 小松菜,人参,ねぎ,★もやし | |
| 23 金 | 手作りあんパン | ○ | あずき | ★小麦粉,★強力粉,砂糖,★バター | | 676 kcal |
| | コーンクリームシチュー | | 鶏肉,豆乳 | 油,★じゃがいも,乳不使用マーガリン,★小麦粉 | 人参,玉葱,クリームコーン,ホールコーン,グリンピース | 22.9 g |
| | 玉葱ドレッシングサラダ | | | 砂糖,油 | キャベツ,人参,えだまめ,きゅうり,玉葱 | |
| 26 月 | ごはん | ○ | | 米 | | 549 kcal |
| | 鯖のみそ煮 | | 鯖,味噌 | 砂糖 | 生姜 | 24.4 g |
| | しそ入り塩昆布和え | | 塩昆布 | 砂糖 | 大根,きゅうり,れんこん,人参,生姜,しそ葉 | |
| | すまし汁 | | 絹ごし豆腐 | | 小松菜,人参,えのきたけ | |
| 27 火 | 野菜そぼろごはん | ○ | 豚肉 | 米,炒め油,砂糖 | 玉葱,人参,椎茸,生姜,小松菜 | 500 kcal |
| | みそつくね | | 鶏肉,押し豆腐,ひよこまめ,味噌 | ★パン粉,砂糖,ごま | 人参,ごぼう,たけのこ,ねぎ,生姜 | 21.0 g |
| | 大根の和風サラダ | | けずり節 | はちみつ | 大根,キャベツ,人参,レモン | |
| | オレンジ | | | | オレンジ | |
| 28 水 | ごはん | ○ | | 米 | | 544 kcal |
| | いかのレモンソースかけ | | ★いか | ★でんぷん,油,砂糖 | レモン | 27.5 g |
| | 野菜のごま和え | | | ごま,砂糖 | キャベツ,人参,小松菜 | |
| | 味噌けんちん汁 | | 木綿豆腐,けずり節,味噌 | 油,★じゃがいも,こんにゃく | ごぼう,大根,人参,ねぎ | |
| 29 木 | ごはん | ○ | | 米 | | 614 kcal |
| | 甘辛タレの豆腐ハンバーグ | | 豚肉,豆腐 | 油,★パン粉,おろし山芋,砂糖,★でんぷん | 玉葱,人参 | 26.5 g |
| | じゃこサラダ | | ちりめんじゃこ | 油,砂糖 | 大根,きゅうり,人参 | |
| | わかめとなめこのみそ汁 | | わかめ,味噌 | | 人参,大根,ねぎ,小松菜,なめこ | |
| 30 金 | ごはん | ○ | | 米 | | 552 kcal |
| | プルコギ | | 豚肉 | 油,砂糖 | ねぎ,にんにく,玉葱,人参,ニラ,キャベツ | 19.9 g |
| | チョレギサラダ | | のり | ★ごま,油,砂糖 | キャベツ,★もやし,人参,きゅうり,にんにく | |
| | オンシミ | | わかめ,けずり節 | ★じゃがいも,★でんぷん,油 | たけのこ,ねぎ,チンゲン菜,人参,生姜 | |

※食材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。

※★は食物アレルギー対応食材です。

※木島平村産：えのきたけ　なめこ　　　地場野菜：今月は地場野菜の使用はありません。

**◆献立表・給食だよりはホームページからもご覧いただけます◆**