

# 6月のこんだて表（前半）



6月4日～10日は歯と口の健康週間です!



月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
お赤飯 チーズささみフライ グリーンサラダ ぶどうゼリー	麦ごはん サバのみそ煮 野菜のおかか和え 大学芋	パセリごはん チキンのトマト煮 カレーコロッケ ブロッコリーのソテー	ごはん 白身魚の八宝菜 五目きんぴら 青のり大豆	ごはん 揚げぎょうざ 野菜炒め 乳乃豆腐
8日	9日	10日	11日	12日
ごはん スタミナ焼肉 春雨サラダ 青りんごゼリー	わかめごはん ししゃもの2色揚げ ツナサラダ さつまいものレモン煮	パン+ママレードジャム トマトソースハンバーグ 鶏肉とポテトの ガーリックソテー パイン缶	赤しそごはん いわしの天ぷら 野菜の海苔和え 冬瓜のそぼろ煮	ごはん 豚キムチ炒め ササミと野菜の中華あえ サイダーゼリー

多摩川小学校  
開校記念日



お弁当給食終了

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。  
※ 水筒・はし・スプーン等は各家庭からの持参をお願いします。

平均栄養価 エネルギー510kcal, たんぱく質16.3g, 脂質15.4g, 食塩相当量1.8g

# 6月のこんだて表（後半）

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 脂質
15日	ミルクパン トマトシチュー コーンサラダ	○	牛乳、ぶた肉	ミルクパン、油、小麦粉、 乳不使用マーガリン、 じゃがいも、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、コーン	535 kcal 22.1 g 21.0 g
16日	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め わかめスープ	○	牛乳、ぶた肉、生あげ、 みそ、わかめ	米、油、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、ピーマン、 キャベツ、にんじん、 干しいたけ、玉ねぎ、大根	572 kcal 24.1 g 22.2 g
17日	キャロットライス カラフルお豆のキーマカレー ハニーサラダ	○	牛乳、ぶた肉、大豆、 ミックスビーンズ (インゲン豆3種・ひよこ豆)	米、油、砂糖、 乳不使用マーガリン、小麦粉、 じゃがいも、はちみつ	にんじん、にんにく、しょうが、 玉ねぎ、グリーンピース、 トマト(缶)、キャベツ、きゅうり	644 kcal 24.1 g 20.2 g
18日	ごはん ふくさ卵 若布ともやしのごま炒め みだくさんみそ汁	○	牛乳、豆腐、たまご、わかめ、 油あげ、みそ	米、油、砂糖、ごま油、 ごま、こんにゃく	ねぎ、にんじん、干しいたけ、 にんにく、もやし、大根、 玉ねぎ、小松菜	556 kcal 24.6 g 18.6 g
19日	セルフフィッシュバーガー 野菜ソテー ABCスープ ナタデココ入りフルーツポンチ	○	牛乳、もろかさめ、とり肉、 ミックスビーンズ (インゲン豆3種・ひよこ豆)	マーガリンパン、でんぷん、 油、ざらめ、ごま油、 砂糖、マカロニ	キャベツ、小松菜、にんじん、 セロリ、玉ねぎ、コーン、 トマト(缶)、みかん(缶)、もも(缶)、 パイン缶、レモン	567 kcal 23.0 g 23.2 g
22日	梅茶漬け ししゃものパリパリ揚げ 切干大根とツナのごまサラダ	○	牛乳、のり、ししゃも、 わかめ、ツナ	アルファ米、あられ、でんぷん、 小麦粉、ぎょうざの皮、油、 練りごま、ごま、砂糖、ごま油	梅干し、ゆかり、大葉、 切干し大根、小松菜、キャベツ	531 kcal 21.3 g 18.4 g
23日	シンジューシー マーミナーチャンプルー 沖縄もずくスープ	○	牛乳、ぶた肉、こんぶ、生あげ、 おかか、もずく、豆腐	米、油、ごま、ごま油、でんぷん	にんじん、わけぎ、玉ねぎ、ねぎ、 たけのこ、もやし、小松菜、 しょうが、大根	561 kcal 24.3 g 23.8 g
24日	マーボー豆腐丼 細切り野菜の中華あえ 杏仁豆腐	○	牛乳、ぶた肉、大豆、豆腐、 みそ、ハム、かんてん、 豆乳、豆乳クリーム	米、油、砂糖、ごま油、でんぷん	しょうが、にんにく、干しいたけ、 にんじん、たけのこ、ねぎ、ニラ、 グリーンピース、キャベツ、きゅうり、 もやし、みかん(缶)、もも(缶)、レモン	653 kcal 24.2 g 20.4 g
25日	ひじきごはん いかのレモンソースかけ 五目スープ	○	牛乳、とり肉、ひじき、油あげ	米、油、こんにゃく、砂糖、 でんぷん、油、三温糖、ごま油	にんじん、干しいたけ、しょうが、 グリーンピース、レモン、玉ねぎ、 えのきたけ、ねぎ	544 kcal 27.5 g 18.8 g
26日	麦ごはん チーズタッカルビ タラの韓国風スープ つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳、とり肉、ひじき、油あげ、 いか、ベーコン、豆腐、わかめ	米、押し麦、ごま油、 じゃがいも、ごま、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、干しいたけ、 ねぎ、大根、小松菜、 オレンジジュース、みかん(缶)	603 kcal 25.6 g 18.4 g
29日	カレーうどん ちくわのいそべ揚げ じゃこサラダ	○	牛乳、ぶた肉、竹輪、 青のり、じゃこ	冷凍うどん、油、でんぷん、 小麦粉、ごま、砂糖	しょうが、玉ねぎ、にんじん、 小松菜、ねぎ、キャベツ、コーン	569 kcal 26.4 g 18.6 g
30日	丹後のまつぶた寿司 南瓜となすの京風みそ汁 水無月風 豆乳小豆かん	○	牛乳、さば、きんしたまご、 かまぼこ、油あげ、みそ、 かんてん、豆乳、 豆乳クリーム、ゆで小豆	米、砂糖	しょうが、かんぴょう、干しいたけ、 さやえんどう、かぼちゃ、 玉ねぎ、なす、水菜	549 kcal 24.2 g 15.6 g

※食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。  
※調布市の姉妹都市長野県木島平村産の食材を使用しています。今月は、えのきたけを使用予定です。

