

2026年6月こんだて

調布市飛田給小学校

日曜日	主食	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	ひとこと 一言メモ
1	キムタクご飯 春雨サラダ たまねぎとキャベツのスープ 冷凍みかん	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウィンナー、レンズまめ	こめ、むぎ、ごまあぶら、はるさめ、さとう	にんにく、キムチ、たまねぎ、つぼげ、ねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、もやし、セロリ、キャベツ、こまつな、れいとうみかん	キムタクご飯は、ご飯に油で炒めた『キムチ』と『たくあん』を混ぜて作ります。
2	メキシカンライス ポテトオムレツ 野菜スープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウィンナー、たまご、とり	こめ、むぎ、バター、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、ピーマン、パセリ、キャベツ、こまつな、えのきだけ	メキシカンライスは、蒸し暑いので食欲を増すために、香辛料を使って作ります。
3	ホットドッグ ツナコーンサラダ 豆乳のシチュー	○	ぎゅうにゅう、ウィンナーソーセージ、とり、にんにく、とうにゅう、なまクリーム	ミルクパン、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター	もやし、にんじん、えだまめ、コーン、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんにく、しめじ	ツナはたんぱくが豊富に含まれていて、低脂質です。
4	ご飯 かつおの甘辛揚げ 変わりきんぴら 切り干し大根のみそ汁	○	ぎゅうにゅう、かつお、ぶたにく、とうふ、わかめ、あぶらあげ、だいず	こめ、でんぶん、あぶら、さとう、こんにやく、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、いんげん、きりぼしだいこん	糸寒天は、伊豆諸島が主産地の海藻テングサを天日乾燥して作られたものです。
5	梅茶漬け じゃが芋のそぼろ煮 糸寒天の和風サラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、いとかなてん	こめ、むぎ、ぶぶらあら、あぶら、じゃがいも、こんにやく、さとう、でんぶん	うめ、ゆかり、みつば、しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、いんげん、はくさい、きゅうり	糸寒天は、伊豆諸島が主産地の海藻テングサを天日乾燥して作られたものです。
8	なす入りマーボー豆腐丼 五目スープ りっちゃんサラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とうふ、とり、にんにく、おかか、こんぶ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、でんぶん、わんたんのかわ	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、にら、なす、はくさい、もやし、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン	『サラダでげんき』から、りっちゃんのサラダを作ります。
9	ご飯 さばの文化干し きのこじゃが芋の炒め物 とりだんご汁	○	ぎゅうにゅう、さば、ベーコン、とり、とうふ、あぶらあげ	こめ、あぶら、じゃがいも、でんぶん	にんにく、しめじ、まいたけ、しょうが、ねぎ、だいこん、にんじん、こまつな	さばにはDHAやEPAと言われる良質な油が多く含まれています。記憶力の向上に役立つと言われています。
10	しょうゆラーメン ジャンボ揚げぎょうざ だいこんのナムル	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ちゅうかめん、ごまあぶら、でんぶん、ぎょうざのかわ、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、コーン、もやし、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にら、だいこん、もやし、こまつな	『ぎょうざでつった』から、ぎょうざを作ります。ジャンボ揚げぎょうざです。
11	ピリ辛肉みそご飯 切干大根のベーコンソテー 白身魚のすまし汁	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ベーコン、メルルーサ、とうふ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	にんじん、たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、きりぼしだいこん、こまつな、ねぎ、ほうれんそう	切干大根は、太陽の光を浴びることで、甘味や栄養価がアップします。
12	ポテチ入りカレーライス わかめサラダ フルーツヨーグルト	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あおのり、わかめ、プレーンヨーグルト	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、フルーツチャツネ、はくさい、きゅうり、りんご(かん)、なつみかん(かん)、パイナップル	『カレー』がやってきた！から、ポテチ入りカレーライスを作ります。
15	ご飯 むつのみそ焼き なめたけ和え かきたま汁	○	ぎゅうにゅう、むつ、みそ、とうふ、たまご	こめ、さとう、でんぶん	えのきだけ、こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ	調布市と姉妹都市の長野県木島平村の米とえのきを使います。えのきを使ってなめたけを作ります。
16	ミルクパン カレーコロッケ コールスローサラダ ミネストローネ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、だいず、レンズまめ	ミルクパン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ、さとう、シェルマカロニ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、セロリ、はくさい、ダイストマト	『11ぴきのねことあほうどり』から、カレーコロッケを作ります。給食委員会が給食メニューを作って、放送します。
17	ご飯 鮭のあけほの焼き 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁	○	ぎゅうにゅう、さけ、こなチーズ、あぶらあげ、ぶたにく	こめ、マヨネーズ、あぶら、さとう、じゃがいも	にんじん、パセリ、きりぼしだいこん、だいこん、えのきだけ、ねぎ、こまつな	けんちん汁は、豚肉や大根、じゃがいもやえのきなどが入っている、真だくさんのすまし汁です。
18	手作りオニオンベーコンパン ポークピーズ フレンチサラダ	○	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、だいず	きょうりきこ、ぜんりょうふん、さとう、バター、あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんにく、にんじん、ダイストマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン	給食室でパン生地から、手作りをします。焼きたてなので、おいしいですよ。
19	古代米のお赤飯 とりへの唐揚げ 野菜の昆布和え 花ふのすまし汁 クレープ(いちご)	○	ぎゅうにゅう、とり、にしおこんぶ、とうふ、わがまま	こめ、もちこめ、くろこめ、くろこま、でんぶん、あぶら、こばな	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、きゅうり、こまつな、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、さくらんぼ	お祝い時に赤飯を食べるのは、赤色は昔から悪いことを追い払う力があると信じられています。給食では黒米
22	豚すき丼 かみなり汁 あじさいゼリー	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、かんでん、カルピス	こめ、むぎ、あぶら、しらたき、さとう、しろこま、こんにやく	にんにく、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、ぶどうジュース、7時ジュース	ぶどう・アセロラ・カルピスゼリーを作って、6月に映くあじさいの花をイメージします。
23	ウィンナーピラフ ジャーマンポテト 豆入りコーンチャウダー	○	ジョア、ウィンナー、ベーコン、とり、だいず、ひよこまめ、いんげんまめ、レンズまめ、ぎゅうにゅう、とうにゅう	こめ、むぎ、バター、あぶら、じゃがいも、こめ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム、にんにく、しょうが、クリームコーン、コーン	豆は、体をつくる『たんぱく質』が豊富でカルシウム・鉄分・ビタミンも多いです。
24	ご飯 めばるのねぎ塩焼き 五目ひじき 豚汁	○	ぎゅうにゅう、めばる、だいず、あぶらあげ、ひじき、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、さとう、ごまあぶら、こんにやく、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、ごぼう、にんじん、いんげん、だいこん、こまつな	ひじきには、骨や歯を丈夫にしてくれる『カルシウム』や鉄分が豊富に含まれています。
25	マーボー春雨丼 トックスープ すいか	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	こめ、さとう、でんぶん、ごまあぶら、はるさめ、トック	しょうが、にんにく、にんじん、ピーマン、たけのこ、ねぎ、ほししいたけ、たまねぎ、えのきだけ、こまつな、すいか	トックは、韓国のおもちです。うるち米から作られているので、それほど伸びません。
26	さわらの梅風味焼き 野菜の酢和え いも汁	○	ぎゅうにゅう、さわら、とり、とうふ、みそ	こめ、さとう、あぶら、さといも、こんにやく	しょうが、うめ、はくさい、にんじん、もやし、ごぼう、ねぎ、しめじ、ほうれんそう	さわらは、成長するにしたがつて『さごし』『なごし』と呼び名が変わる魚です。
29	高野豆腐の混ぜご飯 赤魚の磯部揚げ こまつなわかめのサラダ 根菜汁	○	ぎゅうにゅう、とり、にしお、こうやとうふ、あかうお、あおのり、わかめ、とり、みそ	こめ、もちこめ、さとう、でんぶん、あぶら、さつまいも、こんにやく	にんじん、ごぼう、いんげん、こまつな、はくさい、きゅうり、コーン、だいこん、ねぎ	高野豆腐は、たんぱく質だけでなく、鉄分やカルシウムなども含まれています。
30	ご飯 のりの佃煮 鶏肉と大根の春雨煮 豆腐のみそ汁	○	ぎゅうにゅう、のり、とり、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、さとう、あぶら、はるさめ、じゃがいも	だいこん、にんじん、たけのこ、いんげん、しめじ、ねぎ、しょうが	のりの佃煮は、給食室で手作ります。のりにはカルシウム・鉄分・ビタミンが豊富に含まれています。

※献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※調布市姉妹都市の長野県木島平村から「しめじ、えのき」が届きます。 ※今月使用しているきゅうりは調布市産の地場野菜です。