

6月



<22回>

2026年6月

調布市立若葉小学校

日	曜日	こんだて名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	ごはん あじの南蛮漬け 和風サクサクサラダ 田舎汁		牛乳 あじ 油揚げ みそ	米 でんぷん 油 砂糖 ジャがいも	ねぎ にんじん キャベツ もやし 大根 しめじ 小松菜	570	25.2
2	火	豚肉と玉ねぎのガーリックライス 鶏と大豆のトマト煮 コーンフレークサラダ		牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	米 油 ジャがいも コーンフレーク 砂糖	玉ねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし 小松菜	537	22.6
3	水	かやくうどん ごぼうサラダ スイートポテト		牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	うどん 油 砂糖 さつまいも	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ	536	21.1
4	木	カレーライス チップスサラダ あじさいゼリー		牛乳 豚肉	米 油 ジャがいも 小麦粉 でんぷん 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜 きゅうり キャベツ ごぼう れんこん ぶどう ジュース りんごジュース	662	19.6
5	金	山坂達者飯 豚肉と大根の煮物 すまし汁		牛乳 ジャこ 大豆 豚肉	米 さつまいも 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんじん 大根 こんにゃく ビーマン 白菜 ねぎ えのき 小松菜	554	22.7
8	月	コーンピラフ 豆乳シチュー 粒マスタードレサラダ		牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	米 油 砂糖 ジャがいも 小麦粉	にんじん マッシュルーム とうもろこし 玉ねぎ キャベツ きゅうり	572	20.1
9	火	しょうゆラーメン 春巻き 糸寒天サラダ		牛乳 豚肉 わかめ 寒天	中華めん 油 春雨 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 干しいたけ もやし しなちく ねぎ にんじん 白菜 キャベツ 小松菜	531	25.9
10	水	梅若ごはん 鶏ごぼうハンバーグ こんにゃくサラダ みそ汁		牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ	米 油 パン粉 砂糖 でんぷん ごま	梅 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 白菜 きゅうり にんじん キャベツ	584	26.7
11	木	クロケットサンド スタンボッド キャベツのスープ		牛乳 豚肉 豆腐 たまご 鶏肉	パン 油 パン粉 小麦粉 ジャがいも	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん	582	28.3
12	金	木島平のごはん さばのみそ煮 野菜のからし和え とろろ昆布のすまし汁		牛乳 さば みそ 鶏肉 豆腐 とろろ昆布	米 砂糖	しょうが にんじん 白菜 きゅうり 大根 えのき ねぎ	531	25.9
15	月	回鍋肉(ほいこうろう)丼 豆腐とねぎの中華スープ 冷凍パイ		牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ ビーマン だけのこ ねぎ にら バイナッブル	552	22.0
16	火	チンジャオロースーメン 青のりポテト 中華スープ		牛乳 豚肉 青のり	中華めん 油 砂糖 でんぷん ジャがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ だけのこ きくらげ ビーマン パプリカ キャベツ	520	23.7
17	水	ミルクパン 鮭とポテトのチーズ焼き ラビットサラダ かぶのスープ		牛乳 さけ チーズ 豚肉	パン 油 ジャがいも さとう	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし にんじん レモン 白菜 かぶ	528	27.1
18	木	メキシカンライス ポヨ・コン・ヒトマテ コーンサラダ レンズ豆スープ		牛乳 ウィナー 鶏肉 レンズ豆	米 油 砂糖 ジャがいも	玉ねぎ ビーマン パプリカ マッシュルーム にんにく トマト キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	597	24.4
19	金	たこめし 厚焼き玉子 おひたし 冬瓜のスープ		牛乳 油揚げ たこ 青のり 鶏肉 たまご わかめ	米 油 砂糖 でんぷん	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ もやし 小松菜 冬瓜 えのき ねぎ	553	28.5
22	月	クリームスープバグティ じゃこわかめのサラダ フルーツポンチ		牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム わかめ ジャこ	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし 白菜 みかん 缶 桃缶 バイン缶 りんご缶	621	22.1
23	火	木島平のごはん いかのねぎ焼き 五目きんぴら かき玉汁		牛乳 いか 豚肉 かまぼこ たまご	米 砂糖 油 でんぷん	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく 小松菜	521	27.6
24	水	マーボーライス チンゲン菜のスープ 冷凍みかん		牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	米 麦 砂糖 油 でんぷん	しょうが にんにく だけのこ 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 みかん	570	25.9
25	木	スラッピージョー ポークビーンズ コールスローサラダ		牛乳 豚肉 大豆	パン 油 小麦粉 ジャがいも 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	541	26.2
26	金	豚ごぼう丼 たぬき汁 ようかん		牛乳 豚肉 油揚げ みそ 小豆	米 麦 油 砂糖 ジャがいも	にんにく しょうが ごぼう 玉ねぎ 白滝 大根 こんにゃく ねぎ 小松菜	631	24.6
29	月	中華丼 わかめスープ とうもろこし		牛乳 豚肉 えび いか うすらのたまご 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが だけのこ にんじん 玉ねぎ キャベツ きくらげ とうもろこし	560	27.1
30	火	ごはん 鉄火みそ 塩肉じゃが すまし汁		牛乳 鶏肉 みそ しらす 豚肉	米 ごま 砂糖 油 ジャがいも	にんじん にら しょうが 白滝 玉ねぎ 小松菜 えのき ねぎ	606	24.2

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。