



こんだてひょう

<21回>

2021年 6月

調布市立若葉小学校

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 火	ゆかりごはん			米	ゆかり	
	かつおとじゃがいものごまがらめ	○	かつお 旬★初がつか	でんぷん 油 じゃがいも さとう 白ごま	しょうが にんじん いんげん	628 kcal 23.5 g
	大根のみそ汁		わかめ みそ		大根 玉ねぎ ねぎ	
2 水	ジャージャー麺	○	ぶたにく みそ	蒸し中華めん 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ だけのこ 干しいたけ グリンピース	575 kcal
	トマトとたまごの中華スープ		とりにく たまご	でんぷん	玉ねぎ にんじん トマト チンゲン菜	29.8 g
3 木	チキンライス	○	とりにく	米 油	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	595 kcal
	ポトフ	○	ぶたにく ウィンナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	21.4 g
	フルーツミックス				白桃 パインアップル みかん	
4 金	カツカレーライス	○	ぶたにく	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 乳不使用マーガリン パン粉	にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース	799 kcal
	コーンフレークサラダ		わかばスポーツ大会応援メニュー	コーンフレーク さとう 油	にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー 玉ねぎ	25.3 g
8 火	ツナとごぼうの混ぜごはん		ツナ とりにく	米 油 さとう	しょうが ごぼう	
	鶏肉と大根のさっぱり煮	○	とりにく ☆レシピ☆	油 さとう	しょうが にんじん 大根 ねぎ いんげん	598 kcal 25.8 g
	きのこのみそ汁		もめんどうふ あぶらあげ わかめ みそ		にんじん しめじ えのきたけ ねぎ	
9 水	柏パン			パン		
	鶏肉のトマトソースかけ	○	とりにく	油 さとう	玉ねぎ にんにく トマト	604 kcal
	たこの地中海サラダ		たこ	オリーブ油	きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ	29.3 g
	レンズ豆とベーコンのスープ		ベーコン レンズまめ	油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん	
10 木	わかめごはん		わかめ	米		
	いかの南蛮漬	○	いか	でんぷん 油 さとう	玉ねぎ にんじん ねぎ	631 kcal
	きゅうりの塩昆布和え		塩昆布		きゅうり キャベツ にんじん	27.2 g
	鶏ごぼう汁		とりにく きぬこしどうふ あぶらあげ	油	ごぼう にんじん ねぎ	
11 金	豚丼	○	ぶたにく	米 麦 油 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ しらたき	633 kcal
	呉汁		もめんどうふ みそ 大豆		にんじん 大根 ごぼう ねぎ	25.2 g
	冷凍パン				冷凍パン	
14 月	中華焼肉丼		ぶたにく みそ	米 麦 油 さとう はちみつ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン	631 kcal
	五目春雨スープ	○	とりにく	でんぷん 春雨 ごま油	にんじん 玉ねぎ だけのこ 干しいたけ ニラ	23.6 g
	メロン				メロン	
15 火	コッペパン			コッペパン		
	クリームシチュー	○	ベーコン とりにく 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな きゅうり キャベツ ごぼう れんこん 玉ねぎ	619 kcal 24.1 g
	チップスサラダ			でんぷん 油 さとう		
16 水	ごはん			米		
	さばのみそ煮	○	さば	さとう	しょうが	619 kcal
	磯香和え		のり	さとう	ほうれんそう えのきたけ にんじん	29.3 g
	かき玉汁		とりにく たまご	でんぷん	にんじん 玉ねぎ ねぎ	
17 木	鶏肉とピーマンのぼら天丼	○	とりにく	米 小麦粉 油 さとう	ピーマン にんじん 玉ねぎ	706 kcal
	けんちん汁		きぬこしどうふ あぶらあげ	油 じゃがいも	大根 にんじん ねぎ	25.9 g
18 金	鶏飯		のり とりにく	米 白ごま	たくあん漬 ごぼう にんじん 葉ねぎ ほうれん草	554 kcal
	きびなごのたんかんソースかけ	○	きびなご 奄美大島の郷土料理	でんぷん 油 さとう	しょうが たんかんジャム	21.5 g
	大根サラダ			油 さとう	大根 きゅうり キャベツ にんじん	
21 月	いわしのかば焼き丼	○	いわし	米 麦 でんぷん 油 さとう	しょうが ねぎ 葉ねぎ	660 kcal
	真だくさんのみそ汁		あぶらあげ もめんどうふ わかめ みそ	じゃがいも	大根 ごぼう キャベツ ねぎ	25.8 g
22 火	五目チャーハン		とりにく	米 油	にんにく 玉ねぎ にんじん とうもろこし ピーマン	617 kcal
	鶏肉のチリソース煮	○	とりにく	油 さとう でんぷん	しょうが にんにく ねぎ にんじん しめじ だけのこ	26.3 g
	中華スープ		ポークハム	ごま油 でんぷん	にんにく しょうが にんじん キャベツ	
23 水	冷汁		まあじ みそ もめんどうふ	米 麦 白ごま	あさつき きゅうり しそ葉 みょうが	590 kcal
	鶏肉の米粉天ぷら	○	とりにく 九州地方の料理	米粉 でんぷん 油 さとう	しょうが 葉ねぎ	29.9 g
	玉ねぎドレッシングのサラダ			油 さとう	はくさい にんじん こまつな 玉ねぎ	
24 木	ねじりパン			パン		
	かぼちゃシチュー	○	とりにく 牛乳 生クリーム	油 油 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん かぼちゃ かぼちゃ	562 kcal
	アスパラサラダ			油 さとう	アスパラガス キャベツ きゅうり 玉ねぎ	21.1 g
25 金	ごはん			米		
	豚肉のバラ焼き	○	ぶたにく 青森県・北海道の料理	油 さとう	玉ねぎ にんにく しょうが	706 kcal
28 月	石狩汁		さけ あぶらあげ みそ	じゃがいも	大根 こんにゃく ねぎ しょうが	29.3 g
	ねじりパン			パン		
	ミネストローネ	○	とりにく レンズまめ	オリーブ油 じゃがいも	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト とうもろこし	595 kcal
	夏野菜とベーコンのマリネ		ベーコン	油 オリーブ油	なす かぼちゃ スズキニ にんにく 玉ねぎ いんげん	24.5 g
29 火	さくらんぼ				さくらんぼ	
	生揚げのみそそぼろ丼	○	ぶたにく なまあげ みそ	米 油 さとう でんぷん	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ グリンピース	654 kcal
	たまごとうろのスープ		ポークハム たまご	でんぷん	玉ねぎ にんじん とうもろこし ニラ	29.8 g
30 水	ハエリア		とりにく いか えび あさり	米 オリーブ油 乳不使用マーガリン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン	613 kcal
	鶏肉のスパイス焼き	○	とりにく	オリーブ油	にんにく	27.9 g
	オリーブのサラダ		スペインの料理	オリーブ油 さとう	きゅうり キャベツ にんじん ブラックオリーブ	
	にんにくのスープ		ポークハム	オリーブ油 パン粉	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ	

「歯と口の健康週間」

☆6月21日～30日に使用する**じゃがいも**は、調布市の農家の方が作ってくださったものを使用する予定です☆

※行事や材料の都合により献立を変更する場合があります。