

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 水	ビザトースト	○	ポークハム, チーズ	食パン, 油, さとう	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, パセリ	539 kcal 23.0 g
	ツナじゃが	○	ツナ	油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, とうもろこし	
	キャベツとベーコンのスープ	○	ベーコン		にんじん, 玉ねぎ, キャベツ	
2 木	中華丼	○	ぶたにく, えび, いか	米, 麦, 油, さとう, でんぷん	しょうが, にんにく, はくさい, ピーマン	551 kcal
	春雨スープ	○	とりにく	春雨, 白ごま	しょうが, にんにく, こまつな, ねぎ	25.3 g
	メロン				メロン	
3 金	ごはん			米		609 kcal
	魚のごまだれかけ	○	しいら, みそ	さとう, 白ごま, 黒練りごま, でんぷん		28.3 g
	和風サクサクサラダ	○	あぶらあげ	ごま油, さとう	にんじん, キャベツ, もやし	
6 月	チキンライス	○	とりにく	米, 油	にんじん, 大根, しめじ, ねぎ, こまつな	564 kcal
	ポテトチーズ焼き	○	ベーコン, 牛乳, チーズ	じゃがいも	玉ねぎ, パセリ	20.8 g
	野菜スープ	○	ぶたにく	オリーブ油	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, キャベツ, にんじん, ホールコーン	
7 火	魯肉飯(ルーローハン)	○	ぶたにく, とうもろこし	米, ごま油, 油, さとう, はちみつ, でんぷん	チンゲン菜, しょうが, にんにく, 玉ねぎ, ねぎ, だけ, のこ, 干しいたけ, きくらげ	626 kcal
	豆腐とねぎの中華スープ	○	とうもろこし	白ごま	しょうが, だけ, のこ, ねぎ, ニラ	24.0 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
8 水	田舎うどん	○	とりにく, あぶらあげ, さば節, みそ	じゃがいも, うどん	にんじん, 大根, ねぎ, こまつな	566 kcal
	お好み焼き	○	ぶたにく, 桜エビ, いか	油, 小麦粉, ながいも, さとう	キャベツ, にんじん	26.6 g
	ピリ辛きゅうり			さとう, ごま油	きゅうり, 大根	
9 木	ごはん			米		573 kcal
	いかのチリソース	○	いか	でんぷん, 油, 油, さとう	にんにく, しょうが, ねぎ	26.9 g
	春雨サラダ	○	ポークハム	春雨, ごま油, さとう	キャベツ, もやし, きゅうり	
10 金	卵入り中華スープ	○	とうもろこし, さば節, たまご	でんぷん	玉ねぎ, にんじん, だけ, のこ	
	梅若ごはん	○	わかめ	米	カリカリ梅	549 kcal
	焼きししゃも	○	ししゃも			27.8 g
13 月	かまぼこ入りおひたし	○	かまぼこ, おかか		こまつな, はくさい	
	すまし汁	○	とうもろこし, さば節		こまつな, にんじん, えのきたけ, ねぎ	
	オレンジゼリー			さとう	オレンジゼリー(フルーツ), みかん	
14 火	ドライカレー	○	ぶたにく	米, 油, 小麦粉	にんにく, しょうが, ピーマン, 玉ねぎ, にんじん, りんご, トマト	636 kcal
	パスタと野菜のスープ	○	ベーコン	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, こまつな	23.1 g
	メロン				メロン	
15 水	こぎつねごはん	○	あぶらあげ	米, さとう		542 kcal
	厚焼き卵	○	鶏肉, たまご	油, さとう	玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, いんげん	25.3 g
	おひたし				もやし, こまつな	
16 木	もずくスープ	○	もずく, とうもろこし, さば節		はくさい, ねぎ, にんじん	
	ミルクパン	○		ミルクパン		542 kcal
	鶏肉のアップルソース焼き	○	とりにく	さとう	りんご	23.1 g
17 金	ラビットサラダ	○		油, さとう	キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん	
	ミネストローネ	○	ベーコン, ひよこめめ	オリーブ油, じゃがいも	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, トマト, とうもろこし	
	ごはん			米		569 kcal
20 月	あじの南蛮漬け	○	まあじ	でんぷん, 油, さとう	ねぎ	23.6 g
	ごま和え	○		さとう, 白ごま	こまつな, キャベツ, もやし, にんじん	
	みそ汁	○	さば節, とうもろこし, あぶらあげ, みそ		大根, ねぎ	
21 火	五目チャーハン	○	ぶたにく	米, 油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 干しいたけ, だけ, のこ, ねぎ	657 kcal
	春巻き	○	ぶたにく	ごま油, 春雨, でんぷん, 春巻きの皮, 小麦粉, 油	にんにく, しょうが, だけ, のこ, にんじん, 干しいたけ, キャベツ	22.0 g
	野菜の中華ドレッシングかけ	○	とうもろこし, わかめ	さとう, 油, ごま油, 白ごま	大根, きゅうり	
22 水	わかめスープ	○	わかめ		玉ねぎ, にんじん, とうもろこし	
	豚肉と玉葱のガーリックライス	○	ぶたにく	米, 油, ごま油	玉ねぎ, にんにく	586 kcal
	白身魚のオーロラソース	○	ホキ, チーズ	マヨネーズ(エッグフリー)	玉ねぎ, パセリ	25.2 g
23 木	フレンチサラダ	○		サラダ油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
	ABCマカロニスープ	○	ぶたにく	マカロニ	にんじん, 玉ねぎ, こまつな, とうもろこし, にんにく, しょうが	
	枝豆ごはん	○	塩昆布	米	枝豆	518 kcal
24 金	いわしの生姜煮	○	いわし	さとう	ねぎ, しょうが	25.8 g
	野菜の梅醤油和え	○		さとう	もやし, キャベツ, こまつな, 梅肉	
	すり身団子のすまし汁	○	たら, はんぺん, たまご, さば節	でんぷん	しょうが, ねぎ, とうもろこし, こまつな, にんじん	
27 月	さくらんぼ				さくらんぼ	
	かゲッターボンゴレ	○	ベーコン, あさり水煮	スパゲッティ, オリーブ油	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん	556 kcal
	サモサ	○	ぶたにく, ひよこめめ	じゃがいも, ぎょうざの皮, 油	玉ねぎ, グリンピース	26.9 g
28 火	コールスローサラダ	○	ハム	油, さとう	キャベツ, にんじん, とうもろこし	
	ごはん			米		594 kcal
	さばのごま風味揚げ	○	さば	さとう, ごま油, 小麦粉, 白ごま, 油		22.3 g
29 水	細寒天と小松菜のサラダ	○	寒天	油, さとう	キャベツ, にんじん, こまつな	
	豆腐のみそ汁	○	さば節, とうもろこし, みそ		大根, ねぎ	
	マーボー春雨丼	○	ぶたにく, みそ	米, 麦, 油, さとう, 春雨, ごま油	しょうが, にんにく, ねぎ, だけ, のこ, 干しいたけ, ピーマン	585 kcal
30 木	ナムル	○		油, ごま油, さとう, 白ごま	もやし, きゅうり, こまつな	24.8 g
	チンゲン菜のスープ	○	とりにく, とうもろこし		玉ねぎ, チンゲン菜, にんじん, とうもろこし	
	コーンの炊き込みごはん	○		米	とうもろこし, しょうが, パセリ	620 kcal
27 月	ごぼうハンバーグ	○	ぶたにく, とうもろこし	パン粉, さとう, でんぷん	玉ねぎ, ごぼう	29.5 g
	三色ソテー	○	ベーコン	油, じゃがいも	にんにく, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 玉ねぎ	
	みそ汁	○	あぶらあげ, とうもろこし, わかめ, みそ, さば節		キャベツ	
28 火	フレンチトースト	○	牛乳, たまご	食パン, さとう		548 kcal
	クリームシチュー	○	とりにく, 牛乳	油, じゃがいも, パター, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく	23.6 g
	ゆで野菜のサラダ			油, さとう	きゅうり, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ	
29 水	ごはん			米		634 kcal
	キムムッチ	○	もみのり	ごま油, さとう, 白ごま	にんにく	25.5 g
	生揚げのそぼろ煮	○	ぶたにく, さば節, なまあげ	油, さとう, でんぷん, 白ごま	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ	
30 木	あじさいボンチ	○	牛乳	さとう	ぶどうジュース100%, みかん, 黄桃缶(アイス), パイン缶, りんご	
	しょうゆラーメン	○	ぶたにく, わかめ	★蒸し中華めん, 油	にんにく, しょうが, 干しいたけ, もやし, しなちく, ねぎ	528 kcal
	芋もち	○	チーズ	じゃがいも, でんぷん, 油, さとう		20.7 g
きくらげ入りサラダ	○		さとう, ごま油	きくらげ, きゅうり, キャベツ, とうもろこし		

「歯と口の健康週間」

台湾の料理

入梅の献立

夏至の献立

※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。ご了承ください。
太字で書いてある食材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。

旬★初がつお

☆レシピ☆

奄美大島の郷土料理

九州地方の料理