



6月 こんだてひょう



令和7年度
調布市立第二小学校

日	こんだて		おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ 体の調子を整えるもとになる	
2月	きなこあげパン トマトシチュー ごまマヨサラダ	○	パン さとう あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ もやし	672 kcal 21.3 g
3火	わかめごはん あじフライ ひじきサラダ だいこんと じゃがいもの みそしる	○	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ あじ ひじき あぶらあげ こめみそ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ だいこん ねぎ こまつな	621 kcal 27.0 g
4水	ちゅうかどん とうふと こまつなのスープ パンサンスー	○	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく とうふ わかめ	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ はくさい チンゲンサイ えのきたけ こまつな もやし キャベツ	553 kcal 21.4 g
5木	ジャージャーめん ししゃものバリバリあげ かくれんぼドレッシングサラダ	○	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく こめみそ はちようみそ ししゃも	きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ しそのは だいこん キャベツ ホールコーン	644 kcal 28.5 g
6金	キムチチャーハン ピーフンスープ あおのりだいず	○	こめ あぶら ビーフン かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず のり	にんにく しょうが にんじん もやし ピーマン はくさいキムチ たけのこ きくらげ キャベツ しょうが	536 kcal 23.8 g
9月	やまさがたつしやめし さばの ぶんかほし やき だいこんと あぶらあげの みそしる	○	こめ さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず じゃこ さば あぶらあげ とうふ わかめ こめみそ	さやいんげん にんじん だいこん こまつな ねぎ	587 kcal 26.6 g
10火	こまつなのペペロニチーノ アスパラガスのサラダ スマイルドーナツ	○	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	にんにく たかのつめ たまねぎ キャベツ しめじ こまつな もやし アスパラガス にんじん	607 kcal 19.5 g
11水	きりぼしだいこんいり そぼろどん じゃがいもと キャベツの みそしる あじさいゼリー	○	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく こめみそ あぶらあげ かんてん ゼラチン	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん だいこん キャベツ クランベリージュース ぶどうジュース	577 kcal 23.6 g
12木	ジャンバラヤ ほうれんそうとベーコンのキッシュ レンズめと やさいのスー	○	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ レンズめ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ホールコーン ほうれんそう キャベツ	567 kcal 23.5 g
13金	えだまめとしおこんぶの ごはん しろみざかなのスパイスあげ みょうがの みそしる	○	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう しおこんぶ ホキ あぶらあげ とうふ こめみそ	えだまめ だいこん キャベツ みょうが	538 kcal 25.8 g
16月	ごはん にんじんふりかけ ごもくうまに みずようかん	○	こめ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう じゃこ ぶたにく こめみそ なまあげ こしあん かんてん	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ	602 kcal 23.4 g
17火	ポテトブレッド チリコンカン だいこんと じゃこのサラダ	○	きょうりきこ マーガリン さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく いんげんめめ じゃこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん だいこん もやし ホールコーン	619 kcal 28.3 g
18水	ごもく ひやしうどん じゃがいもの みそがらめ ツナサラダ	○	うどん さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ こめみそ ツナ わかめ	キャベツ にんじん ほししいたけ もやし こねぎ こまつな	536 kcal 18.4 g
19木	ごはん さわらの あまみそやき ごもくやさいスープ あげごぼうのサラダ	○	こめ さとう ごまあぶら あぶら はちみつ かたくりこ	ぎゅうにゅう さわら こめみそ さばぶし とうふ	しょうが しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし ごぼう	575 kcal 26.8 g
20金	たこめし とりにくの しおこうじやき はるさめいり たまごスープ	○	こめ あぶら こんにやく はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう たこ とりにく ぶたにく たまご	にんじん にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが こまつな	547 kcal 28.6 g
23月	もずくどん イナムドゥチ ちんすこう	○	こめ あぶら さとう かたくりこ こんにやく こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく ぶたにく かまぼこ なまあげ こめみそ むぎみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン だいこん ねぎ	650 kcal 26.4 g
24火	うめちゃづけ のりあげくん わふうみそドレサラダ	○	こめ じゃがいも パンこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう じゃこ とりにく のり こめみそ	カリカリうめ れんこん にんじん だいこん キャベツ ホールコーン	542 kcal 20.5 g
25水	ハヤシライス ポテトイリフレンチサラダ すいか	○	こめ おおむぎ あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こだますいか	659 kcal 21.2 g
26木	ココアパン さかなのマリナードやき カリカリポテトのサラダ コーンポタージュ	○	パン オリーブオイル じゃがいも あぶら さとう マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう マンダイ ベーコン とうにゅう とうにゅうクリーム	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん にんじん クリームコーン ホールコーン パセリ	662 kcal 24.1 g
27金	ビビンバ わかめスープ れいとうみかん	○	こめ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	しょうが たけのこ こまつな もやし だいこん ねぎ しょうが れいとうみかん	536 kcal 19.4 g
30月	ねぎしおぶたどん きのことうふのスープ みなづき	○	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごま こむぎこ じょうしんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あずき	にんにく しょうが たまねぎ こねぎ ほししいたけ しめじ えのきたけ だいこん にんじん こまつな	696 kcal 24.3 g

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。