

今月の給食目標  
よく噛んで給食をたべよう!



# 6月 給食カレンダー



家庭数

調布市立第三小学校

日	献立メモ	牛乳	おかず	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
2月		○	枝豆こんぶごはん 鶏肉とじゃがいものねぎ塩炒め キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳,塩昆布,鶏肉,味噌	米,じゃがいも,油	枝豆,人参,玉葱,しめじ,ねぎ,キャベツ
3火		○	セサミトースト ポークシチュー コーンサラダ 河内晩柑	牛乳,豚肉	食パン,グラニュー糖,ごま,じゃがいも,小麦粉,油,砂糖	にんにく,玉葱,人参,セロリ,キャベツ,もやし,ホールコーン,河内晩柑
4水	歯と口の健康習慣 献立	○	ごはん 厚揚げと玉ねぎの豆乳うま煮 大豆と小魚のかりかり揚げ	牛乳,生揚げ,豆乳,西京味噌,大豆	米,糸こんにゃく,砂糖,てんぷん,油	生姜,にんにく,人参,玉葱,小松菜
5木	6月4日~10日は「歯と口の健康週間」	○	青椒肉絲丼 わかめと豆腐の中華スープ 杏仁豆腐	牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ,豆腐,けずり節,寒天,牛乳	米,油,砂糖,ごま油,杏仁霜	生姜,にんにく,玉葱,人参,たけのこ,ピーマン,干し椎茸,ねぎ,もやし,生姜,みかん缶,パン缶,レモン
6金		○	チキンカレーライス ツナサラダ 冷凍みかん	牛乳,鶏肉,ツナ	米,じゃがいも,砂糖,小麦粉,油	にんにく,生姜,玉葱,人参,大根,ホールコーン,冷凍みかん
9月		○	ごはん のりの佃煮 じゃがいものそばろ煮 オクラのねばねばサラダ	牛乳,のり,豚肉,生揚げ,厚削り	米,砂糖,じゃがいも,こんにゃく,てんぷん,油,ごま油	生姜,人参,玉葱,オクラ,もやし
10火	ブックメニュー①	○	チキンライス ぐりとぐらのカステラ 野菜スープ	牛乳,鶏肉,ベーコン,卵,豆乳	米,グラニュー糖,三温糖,油,はちみつ,強力粉,小麦粉	玉葱,人参,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,セロリ,小松菜
11水	入梅 献立	○	いわしの蒲焼丼 けんちん汁 梅ゼリー	牛乳,いわし,豆腐,油揚げ,アガー	米,てんぷん,砂糖,油,こんにゃく,じゃがいも	生姜,ごぼう,人参,大根,ねぎ,梅シロップ
12木	ブックメニュー②	○	トマトときのこのスパゲッティ オニオンスープ ピーンズサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉,ミックスビーンズ,ツナ	スパゲッティ,オリーブ油,砂糖,油	にんにく,玉葱,ぶなしめじ,マッシュルーム,トマト,人参,きゅうり
13金		○	揚げパン(きなこ) 肉団子と春雨スープ じゃこサラダ	牛乳,きな粉,鶏肉,豆腐,ちりめんじゃこ	パン,グラニュー糖,てんぷん,春雨,ごま油,油,砂糖	ねぎ,干し椎茸,生姜,にんにく,人参,たけのこ,もやし,小松菜,大根
16月	和菓子の日 献立	○	ごはん さばの香味焼き 野菜のさっぱり和え すまし汁 水ようかん	牛乳,鯖,わかめ,豆腐,寒天,こしあん	米,砂糖	にんにく,ねぎ,生姜,とうがらし,キャベツ,人参,えのきたけ,小松菜
17火		○	味噌ラーメン 揚げワンタン 中華海藻サラダ	牛乳,豚肉,味噌,大豆,わかめ	中華めん,ごま油,てんぷん,ワンタンの皮,油,砂糖	にんにく,生姜,人参,キャベツ,干し椎茸,きくらげ,ねぎ,ニラ,大根,もやし
18水	ブックメニュー③	○	手作りぶどうパン ズッキーニと鶏肉のスープ チーズ入り野菜サラダ	牛乳,鶏肉,チーズ	強力粉,砂糖,油,オリーブ油,ABCマカロニ	レーズン,にんにく,人参,玉葱,ズッキーニ,しめじ,キャベツ,ホールコーン
19木	郷土料理 長野県	○	野沢菜めし(木島平の米) 生揚げと野菜の炊き合わせ たけのことサバのみそ汁	牛乳,豚肉,生揚げ,さば,味噌	米,ごま油,砂糖,油,こんにゃく,じゃがいも	人参,干し椎茸,大根,野沢菜漬,生姜,ごぼう,たけのこ,玉葱,ねぎ
20金	ブックメニュー④	○	ごはん あじフライ もやしと茎わかめの和え物 冬瓜のスープ	牛乳,あじ,茎わかめ,鶏肉	米,小麦粉,パン粉,砂糖,油,春雨	もやし,人参,枝豆,とうがん,万能ねぎ
23月	郷土料理 沖縄県	○	タコライス 沖縄もずくスープ 紅芋もち	牛乳,豚肉,大豆,チーズ,沖縄もずく,豆腐,昆布	米,てんぷん,紅いも,さつまいも,砂糖,油	にんにく,生姜,玉葱,セロリ,キャベツ,人参,えのきたけ,万能ねぎ,生姜
24火		○	ココアビスキュイパン コーンクリームシチュー イタリアンサラダ	牛乳,卵,鶏肉,豆乳	パン,小麦粉,じゃがいも,油,オリーブ油,砂糖	人参,玉葱,クリームコーン,ホールコーン,パセリ,キャベツ,もやし,にんにく,レモン
25水		○	ごはん いかシューマイ 小松菜と油揚げのお浸し 大根のみそ汁	牛乳,いか,たら,豆腐,油揚げ,わかめ,味噌	米,てんぷん,しゅうまいの皮	玉葱,小松菜,もやし,人参,大根,ねぎ
26木		○	豚キムチチャーハン 中華風たまごスープ あじさいゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉,卵,アガー	米,油,てんぷん,ごま油,砂糖	人参,キムチ,ねぎ,玉葱,もやし,ニラ,ぶどうジュース
27金		○	豚しゃぶうどん うま塩だれサラダ スティックポテト	牛乳,豚肉,昆布	うどん,ごま油,さつまいも,油,白みつ,水あめ	生姜,にんにく,玉葱,人参,しめじ,ねぎ,小松菜,キャベツ,もやし
30月		○	スタミナ丼 チンゲン菜とコーンの中華スープ 河内晩柑	牛乳,豚肉,ハチ味噌,鶏肉,豆腐	米,油,砂糖,てんぷん,ごま油	にんにく,生姜,人参,キャベツ,ニラ,ねぎ,もやし,ホールコーン,チンゲン菜,河内晩柑

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。 今月の平均栄養価 エネルギー:581kcal たんぱく質:21.5g 食塩相当量:2.4g

・今月の調布市姉妹都市「長野県木島平村」の産物:米・野沢菜漬け・しめじ・えのき茸



|