



6月

かつ

みんなでひょう
献立表令和6年5月28日
調布市立柏野小学校

日	曜日	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	たんぱく質 脂質
3	月	キャロットピラフ チキンのハーブ焼き ほうれん草のソテー ポテトスープ 	○	牛乳,鶏挽肉,鶏肉,ベーコン	米,炒め油,サラダ油,パン粉, じゃがいも	パセリ,人参,パプリカ,にんにく,ほうれん草, う,キャベツ,ホールコーン,玉葱	597 kcal 25.0 g 27.6 g
4	火	山坂達彦飯 にぎずの米粉揚げ 味噌ドレサラダ・みそ汁 《6月4日から歯と口の健康週間です》	○	牛乳,鬼打ち豆,にぎず,白味噌, 絹ごし豆腐,生わかめ,赤味噌	米,米粒麦,さつまいも,揚げ油, 砂糖,米粉,サラダ油,じゃがいも	もやし,キャベツ,きゅうり,人参,ねぎ	599 kcal 26.8 g 23.2 g
5	水	ししじゅうしい 肉団子(2)の甘酢あんかけ かみかみきんぴら シークワサーゼリー 	○	牛乳,豚バラ肉,刻み昆布,鶏挽肉, 豚挽肉,刻み大豆,豆乳,ささいか, アガー,寒天	米,炒め油,生パン粉,砂糖,でんぷん	万能ねぎ,玉葱,にんにく,れんこん,ごぼう, 人参,いんげん,もやし,シークワサーゼリー	573 kcal 23.4 g 20.3 g
6	木	ピザトースト ひよこ豆のチャウダー 海藻サラダ 	○	牛乳,ベーコン,ピザチーズ, 鶏もも肉,ひよこめ豆,豆乳, 豆乳クリーム,海藻ミックス	食パン(卵なし),炒め油,小麦粉, じゃがいも,サラダ油,乳,ごま油, 乳不使用マーガリン,砂糖	玉葱,ピーマン,ホールコーン,もやし, マッシュルーム,人参,パセリ,キャベツ, きゅうり	594 kcal 23.6 g 27.6 g
7	金	塩野菜ラーメン 揚げぎょうざ ナムル オレンジ 	○	牛乳,豚バラ肉,豚挽肉	蒸し中華めん,炒め油,ごま油, でんぷん,餃子の皮,揚げ油,白ごま	にんにく,生姜,人参,キャベツ,もやし, ねぎ,ニラ,きゅうり,パレンシアオレンジ	546 kcal 20.4 g 24.1 g
10	月	梅茶漬け 鶏団子と野菜の煮物 あじさいゼリー 《6月10日は暦の上で入梅です》	○	牛乳,刻みのり,鶏挽肉,刻み大豆, 寒天,ゼラチン	米,でんぷん,揚げ油,じゃがいも, こんにゃく,砂糖	カリカリ梅,ゆかり,生姜,ねぎ,人参, 干し椎茸,たけのこ,いんげん, ぶどうジュース,マスカットジュース	532 kcal 19.6 g 14.2 g
11	火	ごはん 鰯の味噌マヨ焼き ポイルサラダ いもだんご汁 	○	牛乳,鰯,信州味噌,鶏肉	米,ノンエッグマヨネーズ,砂糖, サラダ油,じゃがいも,でんぷん, 炒め油	にんにく,ブロッコリー,キャベツ,人参, もやし,玉葱,ごぼう,大根,ねぎ	589 kcal 28.2 g 21.9 g
12	水	ジャージャー麺 若布スープ 杏仁豆腐 	○	牛乳,豚挽肉,赤味噌,豚もも肉, 生わかめ,絹ごし豆腐,寒天	生中華めん(卵なし),サラダ油, ごま油,炒め油,砂糖,でんぷん	もやし,きゅうり,にんにく,生姜,玉葱, 人参,ねぎ,みかんレトルト,レモン果汁	589 kcal 26.8 g 22.4 g
13	木	ベーコンとじゃが芋のにんにくチャーハン 生揚げ中華風煮 レタスとハムのスープ	○	牛乳,ベーコン,豚もも肉,生揚げ, 鶏もも肉	米,乳不使用マーガリン,炒め油, じゃがいも,でんぷん	にんにく,玉葱,万能ねぎ,人参,たけのこ, キャベツ,レタス,ねぎ,えのきたけ	547 kcal 24.9 g 22.7 g
14	金	かしわのごはん 白身魚のすまし汁 チョコプリン(卵なし) 《6月16日は開校記念日です》 	○	牛乳,鶏肉,刻みのり,むぎがけい, 絹ごし豆腐,生わかめ,アガー, 豆乳,豆乳クリーム, フロースンホイップ	米,でんぷん,揚げ油,三温糖,砂糖	生姜,さやえんどう, 人参,ねぎ,チンゲン菜 	519 kcal 23.0 g 18.1 g
17	月	ごはん あじのごまフライ 大根と水菜のサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 	○	牛乳,あじ,生わかめ,白味噌, 赤味噌	米,小麦粉,すりごま,生パン粉, パン粉,揚げ油,砂糖,サラダ油, ごま油,じゃがいも	大根,人参,水菜,ホールコーン,玉葱	587 kcal 27.2 g 19.0 g
18	火	ピラフ チキンケバブ ポテコーン マッシュルームのスープ	○	牛乳,鶏肉,ベーコン,豆乳, 豆乳クリーム	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも, 小麦粉,乳不使用マーガリン, サラダ油	玉葱,人参,マッシュルーム(水煮), ホールコーン,グリーンピース,にんにく, レモン果汁,ホールコーン,パセリ, マッシュルーム	633 kcal 27.0 g 27.9 g
19	水	ベーコンオニオンロール(手作りパン) ビーンズシチュー こんにゃくサラダ 	○	牛乳,ベーコン,豚肉,大豆, 豆乳クリーム	強力粉,強力粉(全粒粉),砂糖,炒め油, じゃがいも,サラダ油,小麦粉, サラダこんにゃく, 乳不使用マーガリン	玉葱,パセリ,にんにく,人参,セロリ, キャベツ,きゅうり	572 kcal 22.7 g 22.4 g
20	木	五目いなり(ひじきごはん) 即席漬け(塩昆布) かやくうどん(関西風) 水ようかん	○	牛乳,油揚げ,干ひじき,塩昆布, 鶏肉,かまぼこ(アレルギー用), 寒天,こしあん	冷凍うどん(卵乳なし),砂糖,米, 炒め油	人参,干し椎茸,キャベツ,きゅうり,玉葱, 万能ねぎ	623 kcal 27.1 g 22.0 g
21	金	マーボー豆腐丼 中華スープ 手作りごま団子	○	牛乳,豚挽肉,押し豆腐,赤味噌, 鶏肉,生わかめ,こしあん	米,炒め油,砂糖,ごま油,でんぷん, 白玉粉,上新粉,ラー油,揚げ油 黒ごまペースト,白ごま	生姜,にんにく,人参,玉葱,たけのこ,ねぎ, 干し椎茸,ニラ,もやし,小松菜	585 kcal 22.3 g 19.9 g
24	月	ドライカレー ポテトとベーコンのスープ 紅芋もち 	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,ベーコン, 豆乳	米,炒め油,小麦粉,じゃがいも, さつまいも,紅いもペースト, でんぷん,砂糖,揚げ油	にんにく,生姜,ピーマン,玉葱,人参, ホールトマト,グリーンピース, ホールコーン,キャベツ	656 kcal 21.6 g 22.2 g
25	火	キムチチャーハン 厚揚げのそぼろ煮 ウースタン	○	牛乳,豚バラ肉,生揚げ,豚挽肉, 鶏もも肉,絹ごし豆腐	米,炒め油,砂糖,こんにゃく, じゃがいも,でんぷん	人参,キムチ,ピーマン,たけのこ,玉葱, いんげん,えのきたけ,ねぎ,チンゲン菜	640 kcal 28.8 g 25.6 g
26	水	ホットツナドッグ ラタトゥイユ フルーツゼリー 	○	牛乳,かつおツナ,ベーコン,寒天, ゼラチン	コッペパン(卵乳なし),炒め油,砂糖 ノンエッグマヨネーズ,	玉葱,パセリ,にんにく,ピーマン,パプリカ, かぼちゃ,ズッキーニ,なす,ホールトマト, みかんレトルト,パインレトルト, 黄桃 レトルト	542 kcal 18.9 g 28.2 g
27	木	ごはん 照り焼きハンバーグ お好みポテト コンススープ 	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,青のり, 糸けり,鶏もも肉,絹ごし豆腐	米,油,生パン粉,砂糖, でんぷん, じゃがいも 	玉葱,人参,干し椎茸,チンゲン菜,ねぎ, ホールコーン	652 kcal 28.6 g 24.9 g
28	金	枝豆入りα米若布ごはん 鮭のさざれ焼き じゃがいもの中華炒め 沢煮焼 	○	牛乳,炊き込みわかめ,鮭, 豚もも肉	アルファ化米,生パン粉,サラダ油, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも,三温糖,ごま油	人参,枝豆,玉葱,パセリ,ピーマン,生姜, ごぼう,大根,えのきたけ	651 kcal 31.1 g 25.3 g

6月
食育月間です!

食育講演会のお知らせ

※行事や仕入れ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。
※市内産野菜は玉ねぎ・きゅうりです。長野県木島平産はズッキーニです。

☆ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉は乳卵を使用していません。



←ブックメニュー

6/29(土) 10:00~11:30 文化会館たづくり12階大会議場 ビストロババ代表 滝村雅晴氏 詳細は市報ちょうふ6月5日号をご確認ください。