

とうばん ひと
当番の人はマスクをわすれずに!



6月の献立表

令和7年度 調布市立築地小学校

日	こんだて	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
2月	中華ちまき 生揚げの中華煮 メロン	○	ぎゅうじゅうぶたにく なまあげ	ちゅうごめあぶら、でんがん	しいたけ、たけのこ、にんじん ねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ、メロン
3火	イエローライス ポポティ ポイキ	○	ぎゅうじゅうぶたにく ちゅうせいとうにゅう だまこ、とりこ	こめ、おむぎ、バター あぶら、パンこ じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ いちご、ジャム、トマト、にんじん キャベツ、パプリカ スズキーニ
4水	山坂達者飯 ゴロゴロ野菜の煮物 小松菜と厚揚げの味噌汁	○	ぎゅうじゅうぶたにく じゃこぶたにく なまあげ、わかめ、みそ	こめ、でんぶん、さつまいも あぶら、ごま、さとう じゃがいも、こんにゃく	にんじん、だいこん だけのこ、たまねぎ、しいたけ しいたけ、いんげん こまつな、はねど
5木	ハセリライス 木島平村のアスパラグラタン かぶとキャベツのスープ	○	ぎゅうじゅうぶたにく ちゅうせいとうにゅう とうにゅうクリーム とうにゅうチーズ	こめ、マーガリン あぶら、マカロニ じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんじん アスパラガス、かぶ キャベツ
6金	木島平村のごはん たら味噌バター焼き ひじきと野菜のおひたし けんちん汁	○	ぎゅうじゅうぶたにく ひじき、とりこ とうふ、あぶらあげ	こめ、バター、さとう あぶら、じゃがいも こんにゃく	にんにく、ねぎ、こまつな もやし、はくさい にんじん、ごぼう、だいこん
9月	トマト担々麺 さばのピリ辛揚げ 刻みのりサラダ	○	ぎゅうじゅうぶたにく だいす、さばのり	ちゅうかめんあぶら ごま、さとう、でんぶん こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ だけのこ、たまねぎ、もやし ごぼう、トマト、こまつな にんじん、キャベツ
10火	ガーリックトースト コーンシチュー ツナサラダ	○	ぎゅうじゅうぶたにく いんげん、たまご ちゅうせいとうにゅう とうにゅうクリーム、ツナ	パン、マーガリン あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう	にんにく、ハセリ、にんじん たまねぎ、しめじ、コーン グリーンピース、だいこん きゅうり
11水	いわしの梅照りごはん もやしとわかめの和え物 さつま芋と玉ねぎの味噌汁	○	ぎゅうじゅうぶたにく いわし、とりこ わかめ、あぶらあげ、みそ	こめ、でんぶん こむぎこ、あぶら さとう、さつまいも	しょうが、うめ酢、もやし こまつな、にんじん たまねぎ、えのきたけ、はねど
12木	ガハオライス ケーンチュータオー マンゴープリン	○	ぎゅうじゅうぶたにく だいす、とりこ、とうふ あぶら、ちゅうせいとうにゅう かんてん、とうにゅうクリーム	こめ、あぶら さとう、じゃがいも でんぶん、はるさめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン パプリカ、パプリカ、しょうが たまねぎ、はくさい、きくらげ ニラ、マンゴー
13金	青菜の混ぜごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツと油揚げの味噌汁	○	ぎゅうじゅうぶたにく わかめ、さつまあげ あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら じゃがいも、こんにゃく さとう、でんぶん	こまつな、しょうが、にんじん だけのこ、たまねぎ、しいたけ いんげん、キャベツ、もやし しめじ、はねど
16月	ひじきピラフ 魚のタンドリーグリル 粉ふき芋 ABCスープ	○	ぎゅうじゅうぶたにく ひじき、ちゅうかめ とうにゅうヨーグルト あぶら、ベーコン	こめ、あぶら じゃがいも、マカロニ	コーン、マッシュルーム にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが、セロリ、キャベツ
17火	和風スープパゲティ 木島平村のアスパラのサラダ スイートピーズ	○	ぎゅうじゅうぶたにく ベーコン、しょうが、たまご ちゅうせいとうにゅう とうにゅうクリーム	スパゲッティ、あぶら さとう、さつまいも マーガリン	しょうが、たまねぎ、にんじん みずな、はねど、しめじ しいたけ、キャベツ、もやし アスパラガス、きゅうり
18水	キムチチャーハン 小魚の米粉揚げ トックスープ	○	ぎゅうじゅうぶたにく わかめ、さつまあげ	こめ、あぶら、こめ でんぶん、トックス	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キムチ、ピーマン きくらげ、だけのこ、もやし はねど、こまつな
19木	ごはん カレイの煮付け こんにゃくサラダ 豚汁	○	ぎゅうじゅうぶたにく かかれい ぶたにく、みそ とうふ	こめ、さとう、こんにゃく あぶら、じゃがいも	ねぎ、しょうが、はくさい きゅうり、キャベツ、ごぼう にんじん、だいこん しめじ、こまつな
20金	手作りナン キーマカレー シーザーサラダ あじさいゼリー	○	ぎゅうじゅうぶたにく ベーコン、ぶたにく だいす、チーズ、かんてん	こむぎこ、さとう あぶら、バター	しょうが、にんにく、たまねぎ セロリ、にんじん、トマト あんず、ジャム、キャベツ、レモン きゅうり、ぶどう、ジュース
23月	バエリア ポテのアリオリソース ソバ・デ・アホ (にんにくのスープ)	○	ぎゅうじゅうぶたにく えび、とりこ、ベーコン とうにゅうクリーム	こめ、あぶら、パンこ じゃがいも、 エッグゲアマヨネーズ	たまねぎ、パプリカ ピーマン、にんにく、ハセリ トマト、マッシュルーム
24火	ごはん ししゃもの2色揚げ 切り干し大根のごまサラダ かぶのすまし汁	○	ぎゅうじゅうぶたにく ししゃも あぶら、のり	こめ、こむぎこ しょうしん、こめ さとう、ごま	きりぼし、だいこん、きゅうり にんじん、キャベツ、もやし かぶ、しめじ、はねど、こまつな
25水	チンジャオロースー茸 わかめと白菜のスープ 国産バレンシアオレンジ	○	ぎゅうじゅうぶたにく わかめ、とうふ	こめ、あぶら でんぶん、さとう	にんにく、しょうが たまねぎ、だけのこ、もやし ピーマン、にんじん、はくさい はねど、バレンシアオレンジ
26木	パンスパン 木島平村のスズキーニソテー 白身魚のフライ いろいろお豆のスープ	○	ぎゅうじゅうぶたにく ホキ フィッシュソーセージ さんとごまめ、ひよこ菜、めい いんげん、たまご	パン、こむぎこ、パンこ あぶら、じゃがいも	スズキーニ、たまねぎ コーン、にんにく、セロリ にんじん、たまねぎ キャベツ、いんげん
27金	丹後のまつぶた寿司 ゆばのすまし汁 水無月	○	ぎゅうじゅうぶたにく さば、たまご とうふ、ゆば	こめ、さとう、あぶら こむぎこ、しょうしん あまなっとう (あずき)	しょうが、しいたけ かんぴょう、さやえんどう ほうろく、そう、にんじん、みつば

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

地域の畑から玉ねぎ(上旬～)、じゃがいも(下旬～)が届きます。

調布市の神神都市 長野市木島平村より、アスパラガス、しめじ、えのきたけが届きます。

6月平均献立値

エネルギー	591 kcal	たんぱく質	24.4 g
脂質	20.9 g	食塩相当量	2.4 g