



6月 献立表

令和6年度

調布市立滝坂小学校

日	献立	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
3月	わかめごはん ししゃもの磯辺揚げのついで汁	○	牛乳 炊き込みわかめ ししゃも 青のり 鶏むね肉 油揚げ 木綿豆腐	米 白ごま 小麦粉 油 こんにゃく じゃがいも でんぶん	ごぼう 人参 大根 ねぎ 小松菜	574kcal 25.5g
4火	(虫歯予防デー) 山坂達者飯 鯖の甘みそ焼き 野菜の塩昆布和え 味噌汁	○	牛乳 大豆 じゃこ 鯖 白味噌 塩昆布 油揚げ 絹ごし豆腐 赤味噌	米 さつまいも 油 砂糖 白ごま 三温糖 ごま油	小松菜 キャベツ 人参 ねぎ	641kcal 32.1g
5水	バナナ蒸しパン チンゲン菜のクリーム煮 和風マセドアンサラダ	○	牛乳 ヨーグルト ベーコン 調製豆乳	蒸しパンミックス バター 砂糖 油 小麦粉 マーガリン (乳なし) じゃがいも	バナナ 人参 玉葱 ホールコーン チンゲン菜 きゅうり	593kcal 16.3g
6木	家常豆腐丼 にらのナムル 美生柑	○	牛乳 豚こま肉 生揚げ 赤味噌	米 油 砂糖 でんぶん 白ごま ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ キャベツ ビーマン もやし ニラ 美生柑	569kcal 23.1g
7金	塩ラーメン 揚げじゃがもち トマトときゅうりの中華サラダ	○	牛乳 豚ばら肉	蒸し中華めん(卵なし) 油 白ごま じゃがいも でんぶん ごま油 砂糖	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし 玉葱 さくらげ ホールコーン (冷) トマト きゅうり	556kcal 18.1g
10月	梅茶漬け 白身魚の変わり味噌和え	○	牛乳 ちりめんじゃこ 刻みのり メルルーサ 赤味噌	米 ぶぶあられ でんぶん 油 じゃがいも ごま油 白ごま 砂糖	刻みカリカリ梅 ゆかり 糸みつば 生姜 ビーマン 人参	595kcal 21.5g
11火	黒砂糖パン ポテトグラタン コーンサラダ 野菜スープ	○	牛乳 鶏こま肉 生クリーム 粉チーズ ベーコン (卵なし)	パン(卵なし) じゃがいも 油 バター(乳) 小麦粉 パン粉(卵なし) 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム(水煮) パセリ キャベツ もやし 水菜 ホールコーン (冷) ホールトマト	559kcal 21.8g
12水	ごはん アジフライごまソースかけ こんにゃくサラダ 豚汁	○	牛乳 あじ 豚こま肉 木綿豆腐 油揚げ 白味噌 赤味噌	米 小麦粉 生パン粉(卵なし) パン粉(乾燥・卵なし) 油 すりごま 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく	キャベツ ブロッコリー 人参 ごぼう 大根 ねぎ	663kcal 31.0g
13木	(ブッフェメニュー) かみなりのチキンカレー コーンフレックサラダ 美生柑	○	牛乳 鶏こま肉	米 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 砂糖 コーンフレック	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース(冷凍) キャベツ もやし ホールコーン きゅうり 美生柑	602kcal 20.3g
14金	ソース焼きそば 春雨スープ 大学芋	○	牛乳 豚こま肉 青のり 油揚げ	蒸し中華めん(卵なし) 春雨 さつまいも 油 白みつ 水あめ 黒ごま 砂糖	人参 玉葱 もやし キャベツ 小松菜 ねぎ 生姜	576kcal 20.5g
17月	肉ごぼうごはん いかのレモンソース 海藻サラダ	○	牛乳 豚もも肉 いか 海藻ミックス	米 油 糸こんにゃく 砂糖 でんぶん	ごぼう 人参 小松菜 レモン キャベツ きゅうり ホールコーン 玉葱 生姜	553kcal 24.7g
18火	じゃこマヨトースト ハンガリアンシチュー 豆乳ゼリー	○	牛乳 ちりめんじゃこ 粉チーズ ベーコン (卵なし) 豚もも肉 ひよこまめ 粉寒天 調製豆乳	パン マヨネーズ (卵・乳なし) 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 グリンピース(冷凍) みかん	667kcal 25.7g
19水	鮭ごはん 豚バラ肉と大根の煮物 なめこ汁	○	牛乳 鮭 豚ばら肉 さつま揚げ (卵なし) 絹ごし豆腐 赤味噌 白味噌	米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごぼう 人参 大根 筍 いんげん なめこ みつば	546kcal 24.3g
20木	トマト担々麺 中華サラダ 冷凍みかん	○	牛乳 豚挽肉	蒸し中華めん(卵なし) ごま油 砂糖 練りごま すりごま	たけのこ もやし ニラ 生姜 にんにく ねぎ トマト ホールトマト キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン 冷凍みかん	544kcal 22.5g
21金	ごはん 千草焼き きゃべつのごま和え 五目春雨スープ	○	牛乳 鶏挽肉 卵	米 油 砂糖 白すりごま 練りごま 春雨 でんぶん	たけのこ 玉葱 人参 干し椎茸 ほうれんそう キャベツ もやし 白菜 小松菜 ねぎ	571kcal 23.1g
25火	回鍋肉丼 白身魚のウースタン メロン	○	牛乳 豚こま肉 米みそ カレイ	米 おおむぎ(押麦) 砂糖 油 ごま油 でんぶん	キャベツ 人参 たけのこ ビーマン 玉葱 ねぎ 生姜 にんにく チンゲン菜 白菜 メロン	562kcal 23.0g
26水	ガーリックトースト ラタトゥイユ パリパリサラダ	○	牛乳 粉チーズ ベーコン (卵なし) 鶏もも肉	パン バター オリーブ油 油 砂糖 ワンタンの皮	にんにく パセリ セロリ いんげん 赤ビーマン 黄ビーマン なす かぼちゃ ズッキーニ 人参 ホールトマト バジル 玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう	510kcal 19.3g
27木	おろしスパゲッティ グリーンサラダ レモン入り小松菜マドレーヌ	○	牛乳 鶏もも肉 調製豆乳	スパゲッティ(卵なし) 油 砂糖 でんぶん 小麦粉 グラニュー糖 はちみつ マーガリン (乳なし)	にんにく 玉葱 人参 ぶなしめじ 大根 生姜 大葉 キャベツ ズッキーニ 小松菜 きゅうり レモン	589kcal 20.6g
28金	キムチチャーハン 中華スープ 杏仁豆腐	○	牛乳 豚ばら肉 絹ごし豆腐 粉寒天	米 油 ごま油 でんぶん 砂糖	ねぎ 干し椎茸 人参 ビーマン キムチ きくらげ チンゲン菜 白菜 生姜 みかん パイン レモン	570kcal 17.8g

※仕入れや行事の都合により変更することがあります。

