



# 6月献立表

令和7年度

調布市立滝坂小学校

日	主食	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 火	チキンときのこのピラフ ポテトオムレツ 白菜のスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	米 オリーブ油 じゃがいも 油 砂糖	にんにく 玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム パセリ 白菜 小松菜 ねぎ	559kcal 25.3g
4 水	山坂達者飯 鯖の甘みそ焼き 野菜の塩昆布和え 豆腐の味噌汁	○	牛乳 大豆 じゃこ 鯖 味噌 塩昆布 油揚げ 豆腐	米 さつまいも 油 砂糖 ごま 三温糖 ごま油	小松菜 キャベツ 人参 ねぎ	642kcal 32.1g
5 木	スープパゲッティ じゃが芋のお焼き ひじきと豆のサラダ	○	牛乳 鶏肉 干ひじき 白いんげん豆	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 じゃがいも でんぶん 三温糖	にんにく 生姜 玉葱 エリンギ しめじ ごぼう 人参 ブロccoli むき枝豆 小松菜 コーン	531kcal 24.0g
6 金	ごはん アジフライごまソースかけ 若布サラダ きのこけんちん汁	○	牛乳 まあじ 生わかめ 鶏肉 油揚げ	米 小麦粉 生パン粉 パン粉 ごま 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	人参 もやし キャベツ 大根 小松菜 えのき しめじ ねぎ	605kcal 27.5g
9 月	家常豆腐丼 ニラのナムル メロン	○	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	米 油 砂糖 でんぶん 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 メロン	546kcal 21.2g
10 火	塩ラーメン ツナ餃子 野菜のレモン醤油和え	○	牛乳 豚肉 ツナ 生わかめ	蒸し中華めん 油 ごま でんぶん 餃子の皮 砂糖	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし 玉葱 きくらげ コーン 白菜 ねぎ ニラ 小松菜 レモン	584kcal 23.4g
11 水	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 味噌	米 ぶぶあられ でんぶん 油 じゃがいも ごま油 ごま 砂糖	カリカリ梅 ゆかり 糸みつば 生姜 ビーマン 人参	595kcal 21.5g
12 木	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 じゃがいも	バナナ 人参 玉葱 コーン チンゲン菜 きゅうり	593kcal 16.3g
13 金	(宮城県の郷土料理) とよま井 豆乳入り味噌汁 ずんだもち	○	牛乳 卵 油揚げ 調製豆乳 味噌	米 あぶら麩 砂糖 じゃがいも 冷凍白玉	玉葱 こねぎ 大根 ねぎ ごぼう 人参 小松菜 枝豆ビュレ	715kcal 26.4g
16 月	わかめごはん カレー肉じゃが 味噌汁	○	牛乳 炊き込みわかめ 豚ばら肉 油揚げ 味噌	米 油 こんにやく じゃがいも 砂糖	人参 生姜 玉葱 筍 いんげん 大根 白菜 えのき ねぎ	559kcal 19.3g
17 火	黒砂糖パン マカロニグラタン ミネストローネ 大根サラダ	○	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ ベーコン 白いんげん豆 ロースハム	黒砂糖パン 油 マカロニ 小麦粉 バター パン粉 じゃがいも 砂糖	玉葱 人参 いんげん ホールトマト 大根 きゅうり コーン	629kcal 23.7g
18 水	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 鶏肉 調製豆乳	スパゲッティ 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	にんにく 玉葱 人参 しめじ 大根 生姜 大葉 キャベツ スズキーニ 小松菜 きゅうり レモン	589kcal 20.6g
19 木	(沖縄の郷土料理) ししじゅーしい 沖縄もずくスープ 黒糖ちんすこう	○	牛乳 豚ばら肉 刻み昆布 沖縄もずく 絹ごし豆腐	米 油 小麦粉 黒砂糖 砂糖 ラード	人参 こねぎ 白菜 ねぎ	603kcal 16.3g
20 金	鶏ごぼうごはん いかのレモンソースかけ 海藻サラダ	○	牛乳 鶏肉 いか 海藻ミックス	米 油 糸こんにやく 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 コーン 玉葱 生姜	562kcal 23.6g
23 月	メキシカンライス クリームコーンスープ つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳 豚挽肉 ウィンナー ベーコン 調製豆乳 寒天	米 油 小麦粉 砂糖	玉葱 赤ビーマン ビーマン マッシュルーム コーン クリームコーン パセリ みかん みかんジュース	605kcal 17.8g
24 火	クッパ 魚の塩焼焼き 春雨サラダ	○	牛乳 豚ばら肉 卵 鯖 生わかめ	米 ごま 塩こうじ 春雨 油 ごま油 砂糖	筍 人参 玉葱 干し椎茸 白菜 小松菜 ねぎ きゅうり もやし	638kcal 30.1g
25 水	チーズカレードスト 鶏肉のポトフ キラキラポンチ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 ピザチーズ 鶏肉 ウィンナー 寒天	食パン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉葱 パセリ 人参 キャベツ みかん 黄桃 バイン レモン	615kcal 26.7g
26 木	トマト担々麺 中華サラダ 美生柑	○	牛乳 豚挽肉	蒸し中華めん 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 コーン 美生柑	531kcal 22.4g
27 金	ツナとコーンのピラフ 豆のミートグラタン 大根スープ	○	牛乳 ツナ 鶏肉 豚挽肉 刻み大豆 ひよこまめ うずら豆 ピザチーズ	米 マーガリン 油 砂糖 マカロニ	にんにく 玉葱 赤ビーマン コーン パセリ 大根 人参 えのき 水菜 ねぎ	643kcal 25.6g

※仕入れや行事の都合により、変更になることがあります。  
※じゃが芋は市内産を使用します。