

6月

こんだてひょう

<20回>

2025年6月

調布市立若葉小学校

日	曜日	こんだて名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価			
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質		
2	月	ごはん じゃこふりかけ 豆腐の中華風煮 わかめサラダ		牛乳 じゃこ 粉かつお 豚肉 豆腐 わかめ	米 ごま 油 さとう でんぷん	しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	549	23.4		
3	火	シーフードピラフ ガーリックチキン 水菜のサラダ シュリエンスープ		牛乳 いか えび あさり ベーコン 鶏肉	米 マーガリン 油 さとう	赤パプリカ 玉ねぎ マッシュ ルーム にんじん 大根 白菜 にんにく キャベツ 水菜 とう もろこし	543	23.4		
4	水	山坂達者飯 豚肉と大根の煮物 すまし汁		牛乳 大豆 じゃこ 豚肉	米 さつまいも 油 さとう で んぷん	しょうが にんじん 大根 こんに ゃく ピーマン 白菜 ねぎ えのき	551	22.4		
5	木	ごはん いかのねぎ塩焼き 五目きんぴら 大根とわかめのみそ汁		牛乳 いか 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 さとう 油	しょうが にんにく ねぎ ごぼ う にんじん こんにゃく 大根	518	26.8		
6	金	じゃこトースト かぼちゃの米粉チャウダー アスパラサラダ		牛乳 青のり じゃこ ベーコン 鶏肉 生クリーム ハム	パン マーガリン 油 米粉 さ とう	にんにく 玉ねぎ にんじん か ぼちゃ アスパラガス キャベツ	509	20.6		
9	月	ごはん さばのみそ煮 野菜のからしあえ とろろ昆布のすまし汁		牛乳 昆布 さば みそ 豆腐 とろろ	米 さとう	しょうが にんじん 白菜 きゅ うり 大根 えのき ねぎ	518	23.9		
10	火	しょう油ラーメン 春巻き 糸寒天サラダ		牛乳 豚肉 わかめ 寒天	中華めん 油 春雨 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 さとう	にんにく しょうが 干しいた け もやし しなちく ねぎ に んじん 白菜 キャベツ 小松菜	531	20.4		
11	水	梅かつおごはん ぎせい豆腐 粉ふきいも みそ汁		牛乳 粉かつお 鶏肉 豆腐 た まご 油揚げ わかめ みそ	米 油 さとう でんぷん じゃ がいも	梅干し ねぎ にんじん 干しし いたけ キャベツ 玉ねぎ	575	26.2		
12	木	ミルクパン さけとポテトのチーズ焼き ラビットサラダ かぶのスープ		牛乳 さけ チーズ 豚肉	パン 油 じゃがいも さとう	玉ねぎ マッシュルーム キャベ ツ きゅうり もやし にんじん レモン 白菜 かぶ	526	27.0		
13	金	チキンカツカレーライス ゆで野菜のサラダ		牛乳 鶏肉	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン パン粉 さとう	にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこ し	669	20.0		
16	月	振替休業日 でお休みです								
17	火	アマトリチャーナ チンゲン菜のスープ ぶどうゼリー		牛乳 ベーコン 鶏肉	スパゲティ 油 さとう	にんにく 玉ねぎ しめじ トマ ト チンゲン菜 にんじん とう もろこし ぶどうジュース	507	20.2		
18	水	キムチチャーハン 揚げじゃがもち わかめスープ		牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 豆 腐 わかめ	米 油 じゃがいも でんぷん さとう	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ キムチ とうもろこし	530	20.4		
19	木	かやくうどん ごぼうサラダ スイートポテト		牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	うどん 油 さとう さつまいも マーガリン	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり キャベ ツ	531	20.6		
20	金	たこめし 切干大根入りたまご焼き おひたし 冬瓜のスープ		牛乳 油揚げ たこ 青のり 豚肉 たまご 鶏肉 わかめ	米 さとう 油 でんぷん	にんじん 切干大根 ほうれん草 もやし 小松菜 冬瓜 えのき ねぎ	561	28.0		
23	月	ごはん あじの南蛮漬け ごま酢あえ じゃがいものみそ汁		牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 でんぷん 油 さとう ごま じゃがいも	ねぎ 小松菜 白菜 にんじん とうもろこし	581	26.3		
24	火	ひじきピラフ 豆乳クリームシチュー ひよこ豆サラダ		牛乳 鶏肉 ひじき 鶏肉 豆 乳 ひよこ豆	米 油 さとう マーガリン じゃがいも 小麦粉	にんじん マッシュルーム とう もろこし 玉ねぎ キャベツ きゅうり	616	22.6		
25	水	親子そぼろ丼 根菜汁 ようかん		牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ 小豆	米 油 さとう じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう こ んにゃく 大根 ねぎ	597	22.9		
26	木	タコライス もずくスープ 冷凍パイ		牛乳 豚肉 チーズ もずく 豆腐	米 麦 油	にんにく 玉ねぎ トマト 白菜 ねぎ にんじん 冷凍パイ	526	22.7		
27	金	チンジャオロースーめん 華風きゅうり レンズ豆と野菜のスープ		牛乳 豚肉 ベーコン レンズ 豆	中華めん 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ きくらげ ピーマン パプリカ きゅうり 大根 キャベツ とうもろこし	516	21.9		
30	月	豚ごぼう丼 トマトとたまごの中華スープ さくらんぼ		牛乳 豚肉 豆腐 たまご	米 麦 油 さとう でんぷん	にんにく しょうが ごぼう 玉 ねぎ ねぎ 白滝 にんじん チ ンゲン菜 トマト さくらんぼ	546	23.0		

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。