



6月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるものになる	黄色のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえるものになる	その他
1月	きなこ豆乳トースト	○	きなこ、とうにゅう	むえんしょくぼん、さとう、バター		
	チリコンカン		ぶたにく、とりにく、だいず	あぶら、じゃがいも、こめこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ	赤ワイン、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、しょうゆ、塩、こしょう、チリパウダー、クミン
	にんじんドレッシングサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ	酢、塩、うすくちしょうゆ
2火	ごはん	○		こめ		
	ツナそぼろ		ツナ、こうやどうふ	さとう	にんじん、しょうが	しょうゆ、酒
	キャベツのおかか ^あ 和え		かつおぶし	さとう	もやし、キャベツ、にんじん	しょうゆ、塩
	ごまみそ汁		ぶたにく、あぶらあげ	あぶら、こんにゃく、じゃがいも、ごま	にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	白みそ、しょうゆ、みりん
3水	親子丼	○	とりにく、たまご	こめ、むぎ、でんぶん	たまねぎ、ほししいたけ、にんじん	酒、塩、しょうゆ、みりん
	大根 ^{だいこん} サラダ			ごま、サラダあぶら、さとう、ごまあぶら	だいこん、にんじん、きゅうり	酢、しょうゆ、塩、粉辛子
	ごぼうのから揚げ			でんぶん、なたねあぶら	ごぼう	みりん、しょうゆ、塩
4木	ごはん	○		こめ		
	焼きししゃも		ししゃも			
	高野豆腐 ^{こうやどうふ} と野菜 ^{やさい} のうま煮		とりにく、こうやどうふ	あぶら、じゃがいも、さとう	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、だいこん	酒、しょうゆ、みりん
	こんにゃくサラダ			こんにゃく、あぶら、さとう、ごまあぶら	にんじん、きゅうり、キャベツ	酢、しょうゆ、白みそ
5金	アスパラのクリームスパゲティ	○	ベーコン、とりにく、とりがら、きゅうにゅう、なまくりーム、こなチーズ	スパゲッティ、あぶら、オリーブ油、バター、こめこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、アスパラガス	酒、塩、こしょう
	コーンサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン	酢、塩、粉辛子
	くだもの				みしょうかん	
8月	じゃことわかめごはん	○	ちりめんじゃこ、たきこみわかめ	こめ、むぎ		
	豆腐 ^{とうふ} ボールの甘酢あんかけ		ひじき、とりにく、たらすりみ、どうふ	あぶら、でんぶん、なたねあぶら、さとう	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ	塩、こしょう、しょうゆ、酢
	沢煮 ^{さわに} 椀		ぶたにく、あぶらあげ	でんぶん	ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	酒、うすくちしょうゆ、塩
9火	ポテサラトースト	○	ハム、ぎゅうにゅう、チーズ	むえんしょくぼん、じゃがいも、マヨネーズ	ホールコーン、たまねぎ	粒入りマスタード、酢、塩、こしょう
	野菜 ^{やさい} のスープ煮		とりにく、とりがら	あぶら	セロリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、しょうが、キャベツ、かぶ、かぶのは、パセリ	白ワイン、ロリエ、塩、こしょう
	フルーツパンチ			さとう	おうとうかん、みかんかん、パインアップルかん	サイダー
10水	ごはん	○		こめ		
	骨 ^{ほね} 太 ^{ふと} りかけ		ちりめんじゃこ、かつおぶし、しおこんぶ	ごま、さとう		酢、みりん、しょうゆ
	韓国 ^{かんこく} 風 ^{ふう} 肉 ^{にく} じゃが		ぶたにく、とりがら	ごまあぶら、いとこんにゃく、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、にら	しょうゆ、塩、酒、みりん、コチジャン
	もやしサラダ			ごまあぶら、さとう	もやし、にんじん、きゅうり	酢、しょうゆ、粉辛子
11木	いわしの蒲焼 ^{かばやき} 丼	○	いわし	こめ、むぎ、でんぶん、こめこ、なたねあぶら、さとう	しょうが	酒、しょうゆ、みりん
	ごまあえ			さとう、ごま	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ	しょうゆ
	すまし汁		とうふ、わかめ	あられい	にんじん、えのきたけ、ねぎ	酒、しょうゆ、塩
12金	キーマカレー	○	ぶたにく、だいず、とりがら	こめ、むぎ、あぶら、こめこ	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ	カレー粉、塩、赤ワイン、こしょう、ワスターソース、しょうゆ
	ツナサラダ		ツナ	あぶら、ごまあぶら、さとう	きゅうり、にんじん、もやし、こまつな	酢、塩、しょうゆ
15月	チキンライス	○	とりにく	こめ、むぎ、あぶら、バター	にんじん、たまねぎ、ピーマン	赤ワイン、塩、こしょう、トマトケチャップ
	鰯 ^{いわし} のモルネソース焼き		ホキ、ぎゅうにゅう、チーズ	バター、こめこ	パセリ	白ワイン、塩、こしょう
	ベーコンとキャベツのスープ		ベーコン、とりがら	あぶら、じゃがいも	にんじん、しょうが、キャベツ	塩、こしょう、しょうゆ
16火	豚肉 ^{ぶたにく} とごぼうのしくれごはん	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん	塩、しょうゆ、酒、みりん、赤みそ
	ふくさ卵		とりにく、だいず、ひじき、たまご	あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ	酒、塩、しょうゆ
	さつま汁			あぶら、さつまいも	にんじん、だいこん、ねぎ	酒、白みそ、赤みそ

※都合により、献立は変更する場合があります



6月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるものになる	黄色のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえるものになる	その他
17 水	みそラーメン	○	ぶたにく、とりがら、とんこつ	あぶら、むしちゅうかめん、さとう、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、ホールコーン、しょうが、こまつな	塩、黒こしょう、しょうゆ、赤みそ、酒、トウパンジャン
	ツナとポテトのパリっと揚げ		ソイチーズ、ツナ	じゃがいも、マヨネーズ、ぎょうざのかわ、こむぎこ、なたねあぶら		塩、こしょう
18 木	チンジャオロース丼	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン	酒、塩、こしょう、しょうゆ、オイスターソース
	ワンタンスープ		とりがら	ワンタンのかわ	しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、しめじ	塩、こしょう、しょうゆ
	くだもの				さくらんぼ	
19 金	ごはん	○		こめ		
	さばのカレー焼き		さば		しょうが、たまねぎ	しょうゆ、酒、みりん、カレー粉
	いそあえ		のり		こまつな、キャベツ、もやし	しょうゆ、みりん
	みそ汁		あぶらあげ、とうふ、わかめ	じゃがいも	えのきたけ	白みそ、赤みそ
22 月	豚キムチ丼	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま、でんぷん	たまねぎ、もやし、えのきたけ、はくさいキムチづけ、にら	酒、しょうゆ、塩、こしょう
	ほわかめスープ		とりがら、とうふ、くわわかめ	ごま、ごまあぶら	しょうが、にんじん、だいこん、ねぎ	塩、こしょう、しょうゆ
	あじさいゼリー		こなかんでん、カルピス	さとう	ぶどうジュース	
23 火	ガーリックフランス	○		バター、マーガリン	にんにく、パセリ	
	きのこのクリームシチュー		とりにく、とりがら、ぎゅうにゅう、いんげんまめ、なまクリーム	あぶら、じゃがいも、バター、こめこ	にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、しょうが、パセリ	酒、塩、こしょう
	ひじきとコーンのサラダ		ひじき	あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、ホールコーン、こまつな	酢、しょうゆ、粉辛子
24 水	ごはん	○		こめ		
	手作りなめたけ			さとう	えのきたけ	しょうゆ、酒、みりん
	さつま揚げと野菜の煮物		とりにく、さつまあげ	あぶら、しらたき、じゃがいも、さとう	ごぼう、にんじん	みりん、酒、しょうゆ、塩
	ごまドレッシングサラダ			ごま、さとう、ごまあぶら	きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん	しょうゆ、酢
25 木	冷やしうどん	○	とりにく、あぶらあげ、わかめ	れいとうほうそうどん、さとう	ほししいたけ、ねぎ	酒、しょうゆ、みりん、塩
	ちくわの磯辺揚げ		やきちくわ、あおのり	こむぎこ、あぶら		
	昆布サラダ		しおこんぶ	ごまあぶら、さとう	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな	酢、しょうゆ
26 金	ごはん	○		こめ		
	魚のみそチーズ焼き		さけ、チーズ	さとう		酒、白みそ、みりん
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、きゅうり	酢、しょうゆ、粉辛子
	かきたま汁		とうふ、たまご	でんぷん	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ばんのうねぎ	酒、みりん、しょうゆ、塩
29 月	五目ごはん	○	とりにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	たけのこ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	酒、しょうゆ、みりん
	魚と大豆の南部揚げ		しいら、だいず	でんぷん、なたねあぶら、さとう、ごま	しょうが	酒、しょうゆ、みりん
	芋団子汁			じゃがいも、しらたまこ、でんぷん	にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな	うすくちしょうゆ、塩
30 火	ミルクパン	○		ミルクパン		
	じゃがいものミートグラタン		ぶたにく、だいず、チーズ	じゃがいも、あぶら、さとう、こめこ	にんじん、たまねぎ	塩、こしょう、赤ワイン中濃ソース、トマトケチャップ、トマトピューレ、パセリ
	野菜スープ		とりがら、ベーコン	あぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、ホールコーン、こまつな	塩、こしょう

※都合により、献立は変更する場合があります

献立紹介

11日(木) この日は、入梅です。入梅とは、暦の上で梅雨が始まる日のことです。この時期にとれるいわしは、「入梅いわし」と呼ばれ、特に脂がのっておいしいと言われています。給食室では、いわしの蒲焼料を作ります。

22日(月) 梅雨の時期に咲くあじさいをイメージして、あじさいゼリーを作ります。



【今月の栄養価】	
エネルギー	590 kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	20.4g
食塩	2.3g