



令和5年6月 給食献立表



大田区立田園調布小学校

日	曜	主食・主菜	副菜・デザート	牛乳	(赤の食品) 血や肉になる	(黄の食品) 熱や力になる	(緑の食品) 体の調子を整える	ひとこと
1	木	すきやき丼	じゃが芋のみそ汁 くだもの	○	ぶたにく わかめ みそ とうふ あぶらあげ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 さとう	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ ごぼう 長ねぎ くだもの	<p>給食目標</p> <p>衛生に気をつけて食事をしよう</p> <p>[低学年] 手をきれいに洗おう</p> <p>[中学年] 身のまわりを清潔にして食事をしよう</p> <p>[高学年] 身の回りを整頓し、清潔にして食事をしよう</p> 
2	金	チャーハン	ワントンスープ のり塩大豆	○	ぶたにく たまご 大豆 あおのり 牛乳	米 麦 油 かたくり粉 ワントンの皮	しょうが にんにく にんじん たけのこ 長ねぎ だいこん もやし ちんげんさい	
5	月	わかめごはん あつあげのそぼろがけ	北海道の料理 どさんこ汁 塩こぶあえ	○	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ あつあげ 牛乳 わかめ こんぶ	米 麦 油 じゃが芋 かたくり粉	しょうが だいこん 玉ねぎ にんじん きゃべつ コーン 長ねぎ きゅうり ごぼう	
6	火	セサミトースト チリコンカン	クルトンサラダ	○	ベーコン ぶたにく きんとき豆 大豆 牛乳	しょくパン 油 じゃが芋 米粉 バター こま さとう	しょうが にんにく きゃべつ にんじん きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト 切り	
7	水	チンジャオロースー丼	はるさめスープ くだもの	○	ベーコン ぶたにく とりにく とうふ 牛乳	米 麦 油 かたくり粉 はるさめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ピーマン 玉ねぎ ちんげんさい くだもの	
8	木	ごはん サケの香味焼き	じゃが芋のそぼろ煮 もやしのサラダ	○	ぶたにく サケ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん きゅうり 玉ねぎ もやし さやいんげん	
9	金	スパゲッティ ラタトイユソース	マセドアンサラダ あじさいゼリー	○	ベーコン とりにく きんとき豆 牛乳	スパゲッティ 油 じゃが芋 さとう 米粉	しょうが にんにく 切り トマト マッシュルーム にんじん きゅうり 玉ねぎ ピーマン トマト スパゲッティ なす マッシュルーム	
12	月	ビビンバ 韓国の料理	トックスープ	○	ぶたにく とりにく わかめ 牛乳	米 麦 油 トック ごま	しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ こまつな もやし にんじん だいこん えのき	
13	火	おかかふりかけごはん さかなのパン粉焼き	熊本県の料理 だこ汁 いそあえ	○	ぶたにく かつおぶし のり とうふ サワラ 牛乳 あぶらあげ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 ごま	にんじん だいこん ごぼう しょうが にんにく 長ねぎ きゃべつ こまつな	
14	水	フィッシュバーガー	ミネストローネ くだもの	○	メルルーサ ぶたにく ひよこ豆 牛乳	まるパン 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マカロニ	にんじん きゃべつ トマト缶 玉ねぎ パセリ くだもの セロリ マッシュルーム	
15	木	ごはん ユーリンチー 中国の料理	豆腐ときのこのスープ 中華風きゅうり	○	とりにく とうふ 牛乳	米 麦 油 かたくり粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 長ねぎ えのき きゅうり	
16	金	シーフードカレーライス	ビーンズサラダ くだもの	○	とりにく えび イカ 大豆 牛乳	米 麦 油 米粉 じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゃべつ セロリ えだまめ コーン くだもの	
19	月	ソースやきそば	わかめスープ とうふドーナッツ	○	ぶたにく あおのり とうふ きなこ わかめ 牛乳	ちゅうかめん 油 小麦粉 さとう	にんじん きゃべつ 玉ねぎ しょうが ピーマン もやし	
20	火	サバこんぶごはん	おふのすまし汁 冷凍みかん みそポテト 埼玉県の料理	○	サバ こんぶ みそ かまぼこ わかめ 牛乳	米 麦 もち米 油 小麦粉 おふ さとう	しょうが にんじん 長ねぎ だいこん こまつな みかん えのき	
21	水	チキンライス コーンチャウダー	チーズ入りサラダ	○	とりにく ベーコン てぼう豆 生クリーム 牛乳 チーズ	米 麦 油 じゃが芋 米粉 マカロニ	しょうが にんにく セロリ にんじん ピーマン 玉ねぎ パセリ きゃべつ きゅうり トマト マッシュルーム	
22	木	ごはん サバのみそ煮	けんちん汁 おひたし	○	サバ とりにく あぶらあげ みそ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 さとう	しょうが にんじん ごぼう だいこん きゃべつ 長ねぎ こまつな	
23	金	ソフトフランスパン ポテトのピザソース焼き	マカロニスープ 読書月間おすすめ	○	とりにく ひよこ豆 てぼう豆 ぶたにく 牛乳 チーズ ベーコン	ソフトフランスパン じゃが芋 マカロニ 油	にんじん きゃべつ 玉ねぎ ピーマン コーン パセリ マッシュルーム	
26	月	ごはん アジフライ	おだんごスープ 一塩やさい	○	アジ とりにく 牛乳	米 麦 油 かたくり粉 小麦粉 パン粉	しょうが だいこん 玉ねぎ にんじん はくさい 長ねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう	
27	火	マーボーなす丼	だいこんサラダ とうもろこし	○	ぶたにく わかめ とうふ みそ 牛乳	米 麦 油 かたくり粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ なす きゅうり とうもろこし いら	
28	水	ハヤシライス	ツナいりサラダ	○	ぶたにく ツナ 牛乳	米 麦 油 米粉	しょうが にんにく セロリ にんじん きゃべつ 玉ねぎ きゅうり コーン マッシュルーム	
29	木	冷やしわかめあげうどん 読書月間おすすめ	はるさめサラダ	○	ちくわ ちりめんじゃこ わかめ こんぶ 牛乳	うどん 小麦粉 油 はるさめ	にんじん 玉ねぎ ごぼう えだまめ もやし コーン きゅうり きゃべつ 長ねぎ	
30	金	高野豆腐のそぼろ丼	豆とん汁 くだもの	○	とりにく ぶたにく あぶらあげ 大豆 みそ 牛乳 こうやどうふ	米 麦 油 じゃが芋	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ だいこん ごぼう くだもの 長ねぎ さやいんげん	
7/3 (月)		ナン キーマカレー	マカロニ入りサラダ 冷凍みかん	○	ぶたにく レンズ豆 牛乳	ナン マカロニ 米粉 油	しょうが にんにく みかん 切り にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト きゃべつ きゅうり ピーマン トマト	

9日の「マセドアンサラダ」は、フランス語で、サインメ切りにした具のサラダのことです。サインメ切りにしたじゃが芋やきゅうりなどのやさいとゆでた金時豆がはいっています。

《読書月間》
6月は読書月間です。物語の中にでてくる料理やごちそうをイメージしたメニューが給食に登場します。物語の世界を給食で楽しんでください。

～題材にした本～
23日(金)
「小さなスプーンおばさん」
26日(月)
「おだんごスープ」
29日(木)
「あげる」
ぜひ、読んでみてください。



◇くだものは、かんきつ類やメロン・スイカなど季節のものを使います。

◇材料の都合で献立を変更することがあります。

【今月の平均栄養価】
エネルギー 610kcal
たんぱく質 24.1g
カルシウム 318mg
塩分 2.3g

7月の献立表は7月3日に配信します。