

6がつ こんだて よていひょう



令和5年度

おおさわ学園 三鷹市立大沢台小学校

日	曜	の み もの	こんだて		ざいりょう			エネルギー (kcal)
			しゅしょく	おかず	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 力のもとになる	緑のなかま 体のちょうしをととのえる	
1	木		きんぴらバーガー	まめポタージュ	ぎゅうにゅう さめいんげんまめ なまクリーム	ショートニングパン でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまバター じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ にんにく セロリー マッシュルーム さやいんげん	596 25.6
2	金		レタスチャーハン	シーホー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりふたにく とろふ ハム うずらたまご	こめ おおむぎ あぶらごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	にんじん しょうが コーン ねぎ レタス にんにく たけのこ しいたけ トマト ピーマン もやし きゅうり	582 28.6
5	月		ミックスピラフ	さかなのハーブ焼き ラタトゥイユ マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりウインナー あおひらす ベーコン	こめ おおむぎ あぶらオリブオイル さとう マカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく パセリ マッシュルーム トマト あかきピーマン キャベツ	583 26.4
6	火		ごはん	いかにカリントあげ スズキーニのおかかいため しおとんじる	ぎゅうにゅう いか けつりぶし ふたにく なまあげ	こめ おおむぎ あぶらごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんにく スズキーニ コーン ごぼう にんじん たまねぎ ぼんとうねぎ	598 28.3
7	水		チーズパン	ミートなすオムレツ アイリッシュシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ たまご	チーズパン あぶらバター じゃがいも オリブオイル さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム なす ピーマン にんにく セロリー エリンギ パセリ コーン キャベツ きゅうり りんご	586 30.0
8	木		うめごはん	いわしフライ きゃべつのおかかしょうゆ みだくさんのみそじる	ぎゅうにゅう いわし こなかつお とろふ	こめ おおむぎ こむぎこ ごま パンこ あぶらごまあぶら こんにやく じゃがいも	カリカリうめ キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	599 24.6
9	金		ハヤシライス	マカロニサラダ メロン	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ いんげんまめ なまクリーム	こめ あぶら こむぎこ パター さとう マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり にんにく メロン	611 20.8
12	月		マーボどん	ちゅうかふうコーンスープ メロン	ぎゅうにゅう ふたにく とろふ たまご	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ ねぎ いら コーン クリームコーン メロン	602 26.7
13	火		バジルソテー	チキンピース かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン 鶏肉 だいず なまクリーム ちりめんじゃこ	ソフトフランスパン オリブオイル あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ねりごま	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト さやいんげん もやし ごぼう れんこん きりぼしだいこん きゅうり	616 27.6
14	水		ターメリックライス	スープカレー やさいサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウインナー チーズ いんげんまめ	こめ おおむぎ こめこ オリブオイル あぶら じゃがいも はちみつ さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ スズキーニ エリンギ なす りんご パセリ コーン キャベツ きゅうり あかピーマン アセロラゼリー	589 20.0
15	木		ごこくわかめごはん	まめあじのなんばんづけ もやしのおひたし にくじゃがに	ぎゅうにゅう まめあじ わかめごはんのもと ふたにく なまあげ こなかつ お	こめ おおむぎ あわ あかまい げんまい でんぶん あぶら ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも	ねぎ にんじん キャベツ もやし たまねぎ さやいんげん	592 25.7
16	金		ミートスパゲティ	ポテトのガーリックフライ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ だいず	あぶら さとう スパゲティ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ セロリー ピーマン パセリ コーン キャベツ きゅうり レタス	591 21.0
19	月		ぶたキムチどん	トック あまなつみかん	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく たまご	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いら ねぎ もやし はくさい キムチ しいたけ こまつな あまなつみかん	614 23.2
20	火		くろざとうパン	さかなのステーキソースかけ こふきいも れいとうみかん やさいのトマトチリスープ なまあげのにくみそでんがく そくせきづけ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さめいんげんまめ ベーコン	くろざとうパン でんぶん あぶら さとう パター じゃがいも マカロニ こめこ	たまねぎ パセリ にんにく にんじん セロリー トマト スズキーニ みかん	590 25.2
21	水		たごごはん	さかなのたつたあげ きゅうりのピリリづけ フルーツみつまめ	ぎゅうにゅう たこ なまあげ とりにく あぶらあげ	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら こんにやく じゃがいも でんぶん	しょうが にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ごぼう えのきたけ とうがん なす ねぎ オクラ	609 29.1
22	木		やさいたっぷりうどん	ししゃもレモンソースかけ にびたし プイラム なまあげのごもくに	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ さめ かんてん レッドピース	うどん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ごぼう にんじんたまねぎ はくさい ねぎ こまつな しょうが きゅうり みかん パイン もも	595 24.5
23	金		なめし	いかとポテトのチリソース もやしのナムル とうがんとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ なまあげ ふたにく	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう でんぶん	だいこんば レモン にんじん えのき キャベツ こまつな しょうが たけのこ しいたけ はくさい プラム	608 28.1
26	月		むぎごはん	かいそうサラダ すいか	ぎゅうにゅう いか とりにく たまご	こめ おおむぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ねぎ チンゲンツァイ もやし とうがん ぼんとうねぎ	604 24.5
27	火		なつやさいのドライカレー	きなこあげパン	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ツナ かいそう	こめ パター あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム なす トマト スズキーニ キャベツ きゅうり もやし りんご すいか	612 23.2
28	水		むぎごはん じゃこぶりかけ	さかなのこうみだれ にんじんシシリリ とうがんのソブシー	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とりにく みどりだいず なまクリーム	はいがパン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター こんにやく さとう	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり	593 25.0
29	木		シシジューシー	おやこむし いなかじる	ぎゅうにゅう あおのり ちりめんじゃこ たまご とりにく なまあげ	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん ごぼう ねぎ	615 31.3
30	金				ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく さわら つな たまご とりにく なまあげ きざみこんぶ かまぼこ	こめ おおむぎ あとう ごまあぶら あぶら でんぶん	しょうが にんじん さやいんげん にんにく ねぎ とうがん いら	592 31.1

※材料等の都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。
※エネルギー・たんぱく質の数値は、中学年の目安の量です。

6月の給食目標

地域の味に触れよう

6月や7月は、大沢のサシダファームやJA東京むさしからいろいろな種類の三鷹産の野菜が届く予定です。6月の納品予定はたまねぎ、にんじん、じゃがいも、にんにく、トマト、なす、きゅうり、きゃべつ、ズッキーニなどです。毎日の給食室からのおたよりや、給食委員会の放送でもその日の三鷹産野菜の紹介をします。地場産の野菜は新鮮でおいしいので、ぜひ味わって食べてみてください。