

6月のこんだて 小学校

Aブロック校
三小 住吉小
矢崎小 四谷小
南町小 日新小

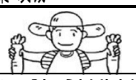
Bブロック校
一小 五小
七小 九小
武蔵台小
本宿小

日	曜	こんだて	のみの	あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
1	水	デニッシュパン ホキのふうみあげ やさいスープ ハムとキャベツのソテー		ぎゅうにゅう, ホキ, とりにく, ハム	パン, でんぶん, さんおんとう, こめぬかあぶら, ごまあぶら, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, だいこん, はくさい, しょうが, きパプリカ, キャベツ	649 25.5	 6月は「食育月間」です
2	木	ごはん しせんどうふ わかめスープ あじさいゼリー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, とりにく, わかめ	こめ, こめぬかあぶら, でんぶん, さんおんとう, ごまあぶら, かんでんゼリー, りんごゼリー, ぶどうゼリー, マスカットゼリー	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, しいたけ, ねぎ, チンゲンサイ, たまねぎ, キャベツ	664 27.3	生涯にわたって健康で豊かな食生活を送るためには、子供のころから食に関する経験や知識を積んでいくことが大切です。ご家庭でもできることから食育に取り組んでみましょう。
3	金	ごもくあんかけラーメン さつまいものみつがらめ だいこんのサラダ (ごまドレ)		ぎゅうにゅう, ぶたにく	ちゅうかめん, こめぬかあぶら, でんぶん, さつまいも, みずあめ, さんおんとう, ドレッシング	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, たけのこ, はくさい, チンゲンサイ, だいこん, キャベツ, さやいんげん, あかパプリカ	659 20.8	
6	月	ウインナーピラフ クリームシチュー こまつなとエリンギのソテー		ぎゅうにゅう, ウインナー, とりにく, だいず, チーズ, なまクリーム, ぶたにく	こめ, オリーブゆ, じゃがいも, こめぬかあぶら, こむぎこ, バター	にんじん, たまねぎ, ホールコーン, しょうが, キャベツ, エリンギ, こまつな	643 22.9	 【メニュー紹介】
7	火	バターロール ペッパーチキン とんさいスープ キャベツのオイスターいため		ドリンク とりにく, ぶたにく, ベーコン	パン, でんぶん, こめぬかあぶら	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, しいたけ, はくさい, こまつな, キャベツ	620 25.5	●2日(木)「あじさいゼリー」 6月はあじさいの花が咲く季節です。あじさいの花をイメージして、マスカット・りんご・ぶどうのゼリーと寒天を使ったデザートにしました。
8	水	そばろどん こんさいじる わかめいりサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, なまあげ, みそ, わかめ	こめ, さんおんとう, こめぬかあぶら, じゃがいも	えだまめ, しいたけ, ホールコーン, ごぼう, たまねぎ, にんじん, だいこん, キャベツ, きゅうり	660 30.7	
9	木	なめし なまあげのチリソース みずないりスープ コロコロサラダ (マヨネーズたまごなし)		ぎゅうにゅう, なまあげ, とりにく, ぶたにく, かつおぶし	こめ, こめぬかあぶら, でんぶん, さんおんとう, じゃがいも, マヨネーズたまごなし	ひろしまな, きょうな, だいこんば, ねぎ, しょうが, にんにく, みずな, にんじん, たまねぎ, キャベツ, きくらげ, きゅうり, きパプリカ	624 22.6	●10日(金)「あじの甘酢あんかけ」 4～10日は「歯と口の健康週間」です。旬のあじを揚げて、甘酢あんをかけました。かむことを意識して食べましょう。
10	金	ごはん あじのあまずあんかけ みそとりごぼうじる いためナムル		ぎゅうにゅう, あじ, とりにく, みそ, ぶたにく	こめ, でんぶん, こめぬかあぶら, さんおんとう, こんにやく, ごまあぶら	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, にんにく, キャベツ, ホールコーン, こまつな	611 29.0	
13	月	こくとうパン マカロニグラタン せんぎりやさいのスープ コーンいりサラダ (たまねぎドレ)		ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, チーズ, ベーコン	パン, マカロニ, こめぬかあぶら, こむぎこ, バター, パンこ, ドレッシング	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, マッシュルーム, たけのこ, だいこん, しょうが, キャベツ, えだまめ, ホールコーン	659 26.3	●23日(木)「いちごミニゼリー」 府中市で栽培・収穫された「いちご」を加工して作ったゼリーを出します。お楽しみに！
14	火	ごはん ぶたにくのスタミナいため いかだんごじる れいとうみかん		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, イカだんご	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, えのきたけ, ねぎ, はくさい, しょうが, れいとうみかん	628 28.7	
15	水	ボーカカレーライス あぶらあげとやさいのいためもの パインかん		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, あぶらあげ	こめ, こめぬかあぶら, じゃがいも, こむぎこ, バター, さんおんとう	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, ねぎ, パインかん	682 21.1	 給食センターホームページへのアクセスは、こちらが便利です。

※6月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、6月30日(木)です。6月28日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。

6月のこんだて 小学校

A・Bブロック

日	曜	こんだて	のみもの	あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ	
16	木	ごはん タレカツ キャベツのみそしる おかかあえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、みそ、おかか	こめ、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 はくさい、きゅうり	601 29.4	6月の主な使用食材の予定産地	
17	金	ごまみそつけうどん ちくわのいそべあげ やさしいため		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、ちくわ、とりにく	うどん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごま、でんぷん、 こむぎこ	にんじん、たまねぎ、はくさい、 こまつな、キャベツ、さやいんげん	597 26.2	米 秋田	
20	月	セルフサンド (フレッシュパン・ミートソース) ポトフ ミックスサラダ (かんきつドレ)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、ウインナー	パン、こめぬかあぶら、 じゃがいも、さんおんとう、 こんにゃく、ドレッシング	にんにく、たまねぎ、トマトみずに、 トマトピューレ、セロリー、 にんじん、だいこん、しょうが、 キャベツ、きゅうり	641 28.3	牛乳 神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道	
21	火	ぶたどん けんちんじる ミニトマト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ	こめ、しらたき、さんおんとう、 こめぬかあぶら	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、 だいこん、しめじ、ミニトマト	619 27.1	豚肉 茨城・埼玉・青森・千葉他	
22	水	ごはん さばのみそだれかけ やさいのしょうがじる きんぴら		ぎゅうにゅう、さば、 みそ、とりにく	こめ、こめぬかあぶら、でんぷん、 さんおんとう、こんにゃく、 さつまいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、 はくさい、こまつな、しょうが、 ごぼう、たけのこ、えだまめ	660 26.3	鶏肉 宮崎・岩手他	
23	木	しおおにぎり ひじきいりつくね さわにわん ごまあえ いちごミニゼリー		ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、ひじき、ぶたにく	こめ、こめぬかあぶら、パンこ、 でんぷん、さんおんとう、ごま、 いちごゼリー	ねぎ、しょうが、ごぼう、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、しいたけ、 こまつな、キャベツ、ホールコーン	599 27.5	あじ 長崎	
24	金	おやこどん だいこんとわかめのみそしる やさいかわりあえ		ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、わかめ、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 えのきたけ、だいこん、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、しょうが	607 25.1	さば 九州・島根他	
27	月	にくごぼうごはん いかのねぎソース なすいりみそしる キャベツサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、 いか、あぶらあげ、とうふ、 みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん	ごぼう、しいたけ、えだまめ、ねぎ、 たまねぎ、だいこん、キャベツ、 なす、にんじん、ホールコーン	604 30.1	ホキ ニューージーランド	
28	火	しょくパン ブルーベリージャム ぶたにくのタンドリーふうやき ベーコンポテトスー ベジタブルソテー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ベーコン、とりにく	パン、ジャム、こめぬかあぶら、 マヨネーズたまごなし、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 はくさい、しょうが、キャベツ、 こまつな、きパプリカ	606 29.6	アンデスメロン 茨城・山形他	
29	水	ごはん さわらのてりやきだれ ぶたにくとだいこんじる キャベツのみそいため		ぎゅうにゅう、さわら、 ぶたにく、とりにく、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん	たまねぎ、だいこん、しめじ、 こまつな、にんにく、にんじん、 たけのこ、キャベツ	604 31.7	大根 青森・千葉	
30	木	ハヤシライス ズッキーニいりやさしいため メロン		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ベーコン	こめ、こめぬかあぶら、こむぎこ、 バター	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、 トマトピューレ、キャベツ、 ズッキーニ、メロン	668 21.8	玉ねぎ 佐賀・香川・東京他	
								にんじん 徳島・千葉	
								ねぎ 茨城・千葉	
								キャベツ 愛知・神奈川・茨城・東京	
								白菜 茨城・東京	
								小松菜 東京・千葉他	
								チンゲン菜 静岡	
								にんにく 青森・香川他	
								しょうが 高知	
								ズッキーニ 群馬・長野他	
								セロリー 長野	
								長茄子 茨城	
								胡瓜 千葉・茨城	
								 こんげつ みちゅうさんやさい 今月の府中産野菜は、 こまつな なまき きてい 小松菜、玉ねぎの予定です。 こんげつ のうこうだいさんやさい 今月の農工大産野菜は、 なまき はくさい きてい 玉ねぎ、キャベツ、白菜の予定です。	
								今月の 平均	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 26.5 g

※材料等の都合により、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。 給食センターホームページアドレス<http://www.lunch.fuchu-tokyo.ed.jp/>

※6月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、6月30日(木)です。6月28日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。

6月のこんだて 小学校

Cブロック校
二小 六小
十小 新町小
若松小

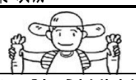
Dブロック校
四小 八小
白糸台小
小柳小
南白糸台小

日	曜	こんだて	のみの	あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
1	水	ごはん しぜんどうふ わかめスープ あじさいゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、とりにく、わかめ	こめ、こめぬかあぶら、でんぶん、 さんおんとう、ごまあぶら、 かんてんゼリー、りんごゼリー、 ぶどうゼリー、マスカットゼリー	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、 チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ	664 27.3	 6月は「食育月間」です
2	木	デニッシュパン ホキのふうみあげ やさいスープ ハムとキャベツのソテー		ぎゅうにゅう、ホキ、 とりにく、ハム	パン、でんぶん、さんおんとう、 こめぬかあぶら、ごまあぶら、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、 はくさい、しょうが、きパプリカ、 キャベツ	649 25.5	生涯にわたって健康で豊かな食生活 を送るためには、子供のころから食 に関する経験や知識を積んでいくこ とが大切です。ご家庭でもできること から食育に取り組んでみましょう。
3	金	ウインナーピラフ クリームシチュー こまつなとエリンギのソテー		ぎゅうにゅう、ウインナー、 とりにく、だいず、チーズ、 なまクリーム、ぶたにく	こめ、オリーブゆ、じゃがいも、 こめぬかあぶら、こむぎこ、 バター	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、 しょうが、キャベツ、エリンギ、 こまつな	643 22.9	
6	月	ごもくあんかけラーメン さつまいものみつがらめ だいこんのサラダ（ごまドレ）		ぎゅうにゅう、ぶたにく	ちゅうかめん、こめぬかあぶら、 でんぶん、さつまいも、みずあめ、 さんおんとう、ドレッシング	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、はくさい、 チンゲンサイ、だいこん、キャベツ、 さやいんげん、あかパプリカ	659 20.8	 【メニュー紹介】
7	火	そばろどん こんさいじる わかめいりサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、なまあげ、みそ、 わかめ	こめ、さんおんとう、 こめぬかあぶら、じゃがいも	えだまめ、しいたけ、ホールコーン、 ごぼう、たまねぎ、にんじん、 だいこん、キャベツ、きゅうり	660 30.7	●1日（水）「あじさいゼリー」 6月はあじさいの花が咲く季節です。 あじさいの花をイメージして、マスカッ ト・りんご・ぶどうのゼリーと寒天を 使ったデザートにしました。
8	水	バターロール ペッパーチキン とんさいスープ キャベツのオイスターいため		ドリンクヨーグルト、 とりにく、ぶたにく、 ベーコン	パン、でんぶん、こめぬかあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、はくさい、 こまつな、キャベツ	620 25.5	
9	木	ごはん あじのあまずあんかけ みそとりごぼうじる いためナムル		ぎゅうにゅう、あじ、 とりにく、みそ、ぶたにく	こめ、でんぶん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、こんにゃく、 ごまあぶら	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、 にんにく、キャベツ、ホールコーン、 こまつな	611 29.0	●9日（木）「あじの甘酢あんかけ」 4～10日は「歯と口の健康週間」で す。旬のあじを揚げて、甘酢あんをか けました。かむことを意識して食べま しょう。
10	金	なめし なまあげのチリソース みずないりスープ コロコロサラダ （マヨネーズたまごなし）		ぎゅうにゅう、なまあげ、 とりにく、ぶたにく、 かつおぶし	こめ、こめぬかあぶら、でんぶん、 さんおんとう、じゃがいも、 マヨネーズたまごなし	ひろしな、きょうな、だいこんば、 ねぎ、しょうが、にんにく、みずな、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きくらげ、きゅうり、きパプリカ	624 22.6	
13	月	ごはん ぶたにくのスタミナいため いかだんごじる れいとうみかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、イカだんご	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、えのきたけ、 ねぎ、はくさい、しょうが、 れいとうみかん	628 28.7	●21日（火）「いちごミニゼリー」 府中市で栽培・収穫された「いちご」 を加工して作ったゼリーを出します。 お楽しみに！
14	火	こくとうパン マカロニグラタン せんぎりやさいのスープ コーンいりサラダ（たまねぎドレ）		ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、チーズ、 ベーコン	パン、マカロニ、こめぬかあぶら、 こむぎこ、バター、パンこ、 ドレッシング	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 マッシュルーム、たけのこ、 だいこん、しょうが、キャベツ、 えだまめ、ホールコーン	659 26.3	
15	水	ごはん タレカツ キャベツのみそしる おかかあえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、みそ、おかか	こめ、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 はくさい、きゅうり	601 29.4	 給食センターホーム ページへのアクセスは、 こちらが便利です。

※6月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、6月30日(木)です。6月28日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。

6月のこんだて 小学校

C・Dブロック

日	曜	こんだて	のみの	あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ	
16	木	ポークカレーライス あぶらあげとやさいのいためもの パインかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、あぶらあげ	こめ、こめぬかあぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、さんおんとう	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、こまつな、 ねぎ、パインかん	682 21.1	6月の主な使用食材の予定産地	
17	金	おやこどん だいこんとわかめのみそしる やさいかわりあえ		ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、わかめ、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 えのきたけ、だいこん、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、しょうが	607 25.1	米 秋田	
20	月	ごはん さばのみそだれかけ やさいのしょうがじる きんぴら		ぎゅうにゅう、さば、 みそ、とりにく	こめ、こめぬかあぶら、でんぷん、 さんおんとう、こんにやく、 さつまいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、 はくさい、こまつな、しょうが、 ごぼう、たけのこ、えだまめ	660 26.3	牛乳 神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道	
21	火	しおおにぎり ひじきいりつくね さわにわん ごまあえ いちごミニゼリー		ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、ひじき、ぶたにく	こめ、こめぬかあぶら、パンこ、 でんぷん、さんおんとう、ごま、 いちごゼリー	ねぎ、しょうが、ごぼう、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、しいたけ、 こまつな、キャベツ、ホールコーン	599 27.5	豚肉 茨城・埼玉・青森・千葉他	
22	水	セルフサンド (フレッシュパン・ミートソース) ポトフ ミックスサラダ (かんきつドレ)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、ウインナー	パン、こめぬかあぶら、 じゃがいも、さんおんとう、 こんにやく、ドレッシング	にんにく、たまねぎ、トマトみずに、 トマトピューレ、セロリー、 にんじん、だいこん、しょうが、 キャベツ、きゅうり	641 28.3	鶏肉 宮崎・岩手他	
23	木	ぶたどん けんちんじる ミニトマト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ	こめ、しらたき、さんおんとう、 こめぬかあぶら	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、 だいこん、しめじ、ミニトマト	619 27.1	あじ 長崎	
24	金	ごまみそつけうどん ちくわのいそべあげ やさしいため		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、ちくわ、とりにく	うどん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごま、でんぷん、 こむぎこ	にんじん、たまねぎ、はくさい、 こまつな、キャベツ、さやいんげん	597 26.2	さば 青森	
27	月	しょくパン ブルーベリージャム ぶたにくの Tandori-ふうやき ベーコンポテトスープ ベジタブルソテー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ベーコン、とりにく	パン、ジャム、こめぬかあぶら、 マヨネーズたまごなし、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 はくさい、しょうが、キャベツ、 こまつな、きパプリカ	606 29.6	大根 青森・千葉	
28	火	にくごぼうごはん いかのねぎソース なすいりみそしる キャベツサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、 いか、あぶらあげ、とうふ、 みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん	ごぼう、しいたけ、えだまめ、ねぎ、 たまねぎ、だいこん、キャベツ、 なす、にんじん、ホールコーン	604 30.1	玉ねぎ 佐賀・香川・東京他	
29	水	ハヤシライス ズッキーニいりやさしいため メロン		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ベーコン	こめ、こめぬかあぶら、こむぎこ、 バター	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、 トマトピューレ、キャベツ、 ズッキーニ、メロン	668 21.8	にんじん 徳島・千葉	
30	木	ごはん さわらのてりやきだれ ぶたにくとだいこんじる キャベツのみそいため		ぎゅうにゅう、さわら、 ぶたにく、とりにく、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん	たまねぎ、だいこん、しめじ、 こまつな、にんにく、にんじん、 たけのこ、キャベツ	604 31.7	ねぎ 茨城・千葉	
								 こんげつ 6月 今月の府中産野菜は、 小松菜、玉ねぎの予定です。 こんげつ 6月 今月の農工大産野菜は、 玉ねぎ、キャベツ、白菜の予定です。	
								今月の 平均	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 26.5 g

※材料等の都合により、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。 給食センターホームページアドレス<http://www.lunch.fuchu-tokyo.ed.jp/>

※6月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、6月30日(木)です。6月28日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。