

日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	緑群 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
1	火	○	じゃがいものキーマカレー (麦ご飯) こんにやくと大根のサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 トマト 大根 こんにやく パプリカ 小松菜	676	22.1	かみかみ給食 (4日) 6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発達のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食べることは、食べすぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもつながります。 
2	水	○	ご飯 さけのちゃんちゃん焼きだれ 五目すまし汁 ひじきの五目煮	牛乳 さけ みそ 鶏 肉 ひじき 大豆 油 揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さといも	玉ねぎ キャベツ 人参 か ぶ 長ねぎ こんにやく いん げん	594	29.8	
3	木	○	コーン食パン ハンバーグバーベキューソース 夏野菜スープ マスタードポテト	牛乳 ハンバーグ ベーコン ウイン ナー	コーンパン 米ぬか 油 砂糖 でん粉 じゃ がいも	生姜 にんにく セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ ズッキー ニ	668	24.9	
4	金	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ なめこのみそ汁 きんぴらごぼう	牛乳 ほっけ みそ	米 でん粉 米ぬか 油 砂糖 ごま ごま 油	生姜 玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ ごぼう れんこん 人参 こんにやく いんげん	597	22.9	
7	月	○	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜のオイスター炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆 腐 ベーコン	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 緑豆もやし チンゲ ン菜	607	25.9	東京2020オリ・パラ応援 給食(アルゼンチン) カルボナーダ (南米風トマトシチュー) (10日) アルゼンチンは南アメリカ大陸にある国で、サッカーがとても盛んな国です。カルボナーダは玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、さつまいもなど甘みのある食材が多く入っている、トマト味の煮込み料理です。アルゼンチンのカルボナーダはお米が入っていますが、給食ではかわりに麦を使っています。よくかんで食べましょう。 
8	火	○	ご飯 鶏肉の照り焼きだれ いわしのつみれ汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 鶏肉 つみれ 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま	人参 大根 こんにやく 長ね ぎ キャベツ えのきたけ	604	26.8	
9	水	○	わかめご飯 焼きししゃも(2本) かきたま汁 豚肉のみそ炒め	牛乳 ししゃも 豆腐 鶏卵 豚肉 みそ	わかめご飯 米ぬか 油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく 緑豆もやし いん げん	598	26.7	
10	木	○	ショートニングパン(コッペ) カルボナーダ (南米風トマトシチュー) ツナサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	ショートニングパン 米ぬか油 じゃがい も さつまいも 大麦 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ か ぼちゃ とうもろこし トマト キャベツ パプリカ 小松菜	586	22.8	入梅給食 (11日) 6月11日は「入梅」です。梅の実が熟す頃に梅雨に入るため、入梅といわれるようになったそうです。入梅にちなんで、今日は梅肉と大根おろしで作ったたれがかかっている「さわらの梅おろしだれ」です。 
11	金	○	ご飯 さわらの梅おろしだれ 油揚げのみそ汁 ほうれん草とえのきのおひたし	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ みそ	米 米ぬか油 でん 粉 砂糖	大根 梅 長ねぎ ほうれん 草 緑豆もやし 人参 えの きたけ	586	28.8	

調理場からのお知らせ



第一調理場の炊飯設備(災害時用)を活用したご飯の提供について

今月から災害時の使用を想定した第一調理場設置の炊飯設備を活用し、第一調理場で炊飯したご飯の給食提供を行います。稲城市内の小・中学校を下表の3つのグループに分け、各グループへ月に1回程度提供する予定です。その他の日のご飯や混ぜご飯は、従来どおり学校給食用米飯加工委託指定工場等で炊飯されたご飯が各学校へ配送されます。

区分	学校名	調理場炊飯のご飯提供予定日
Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校	令和3年6月21日(月)
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校	令和3年6月22日(火)
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和3年6月23日(水)

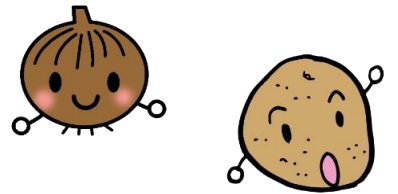
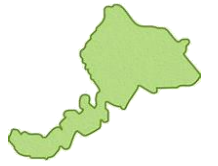
◎ 稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」はインターネット上でも見ることができます。

子ども達に人気の給食レシピ掲載中!

クックパッド
「稲城市学校給食のキッチン」
QRコード



日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	緑群 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
14	月	○	ご飯 豚キムチ炒め 春雨サラダ	牛乳 豚肉 ハム	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 緑豆 春雨	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 長ねぎ キムチ にら 緑豆もやし きゅうり	622	24.1	ご当地給食(福井県) こじわり (大豆と野菜の炒め煮) (15日) こじわりは福井県の郷土料理です。福井県は、日本海に接していて、おいしいかにかとれることで有名です。こじわりは、千切りにした大根と人参、椎茸、油揚げ、大豆、竹輪を炒めて、しょうゆやお酒、砂糖で味つけをして煮た料理です。昔は、結婚式やお葬式など、大切な行事の時によく食べられていました。
15	火	○	ご飯 さばの塩焼き 鶏汁 こじわり(大豆と野菜の炒め煮)	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 油揚げ 竹輪 大豆	米 米ぬか油 砂糖	人参 ごぼう こんにやく 長ねぎ 大根 干しいたけ	638	30.4	
16	水	○	菜飯 生揚げのうま煮 にらともやし炒め	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	菜飯 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 人参 玉ねぎ 大根 いんげん ぶなしめじ 緑豆もやし にはら	661	28.4	
17	木	○	ココア食パン さけフライ(ボトル中濃ソース) コーンクリームスープ キャベツとパプリカのソテー	牛乳 さけ 豆乳 ベーコン 生クリーム	ココアパン でん粉 米パン粉 米ぬか油 じゃがいも	玉ねぎ とうもろこし キャベツ パプリカ	671	26.7	
18	金	○	ご飯 鶏肉のピリ辛だれ 春雨と肉団子のスープ 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 肉団子 海藻	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 緑豆もやし とうもろこし	622	23.2	東京都地場産給食 (21日) カレー肉じゃがが入っている、じゃがいもと玉ねぎは私たちが住む稲城市でとれたものを使う予定です。給食で使う食材は日本全国から届きますが、地場産の食材は、共同調理場まで運ぶ距離と時間が短く済むので、より新鮮なものが届きます。
21	月	○	ご飯 カレー肉じゃが 小松菜のじゃこおろし和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 小松菜 緑豆もやし 大根	600	24.9	
22	火	○	ハヤシライス(ご飯) キャベツサラダ (玉ねぎドレッシング) メロン	牛乳 豚肉	米 米ぬか油 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり パプリカ メロン	664	22.1	メロン (22日) メロンは、きゅうりやかぼちゃ、すいかと同じ、ウリ科の仲間です。日本で一番多く生産されているのは茨城県ですが、熊本県や北海道でも盛んに生産されています。メロンは、5月から7月にかけて旬をむかえる果物なので、今が一番おいしい時期です。
23	水	○	ご飯 いわしのかば焼きだれ 鶏さつま汁 もやしのごま風味	牛乳 いわし 鶏肉 みそ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 さつまいも ごま	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 緑豆もやし 小松菜	646	25.3	
24	木	○	いちごマーブル食パン 洋風煮込み ほうれん草ソテー	牛乳 豚肉 ウィンナー ベーコン	マーブルパン 米ぬか油 じゃがいも	セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ ズッキーニ パプリカ とうもろこし ほうれん草	629	22.7	
25	金	○	ご飯(ふりかけ) 高野豆腐の卵とじ 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 ハム	米 米ぬか油 砂糖 緑豆春雨 ごま ごま油	人参 玉ねぎ こんにやく 絹さや 緑豆もやし	642	27.6	稲城市の平均値 629 25.7 学校給食摂取基準 650 21~32
28	月	○	とうもろこしご飯 鶏肉の香草焼き ジュリエンスープ 大豆とウィナーのトマト煮	牛乳 鶏肉 ベーコン ウィナー 大豆	とうもろこしご飯 オリーブ油 米ぬか油 米粉	レモン にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ トマト グリンピース	663	24.2	
29	火	○	ご飯 あじのごまみそだれ 吉野汁 小松菜のおかか和え	牛乳 あじ みそ 鶏肉 豆腐	米 米ぬか油 ごま 砂糖 でん粉	人参 大根 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 キャベツ	585	29.1	
30	水	○	ご飯 豚肉のかりんと揚げ ワントンスープ かにかまと大根のサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 かにかまぼこ	米 でん粉 米ぬか油 ワントンの皮 砂糖	生姜 にんにく 人参 たけのこ 小松菜 大根 とうもろこし きゅうり 玉ねぎ	682	25.3	
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 小学校の基準値は中学年を基にしています。 * 給食の持ち帰りはできません。 * 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。							稲城市の平均値	629	25.7
							学校給食摂取基準	650	21~32



☆給食費は納期限までにお支払いください。
 【お知らせ】6月分の給食費の口座振替は6月30日(水)です。
 毎回、指定口座の残高不足により振替えが出来ない方が多々見受けられますので、必ず振替日の前日までに指定口座にご用意ください。給食費は食材を購入するための貴重な財源となっており、法律に基づき、保護者の皆様に公平にお支払いいただくものですので、未納がないようお願いいたします。
 ※現在、前年度までの未納分について法的措置の手続きを順次開始しております(令和2年度は5件の申し立てを行いました)。未納がある方は速やかに納入してください。
 【給食費に関するお問い合わせ・ご相談】稲城市教育委員会学務課 042-378-2111内線652・653