



4月 こんだてひょう



令和7年度
調布市立第二小学校

日	こんだて		おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ ちょうし 体の調子を整えるもとになる	
9 水	さくらトースト カレーシチュー せんぎりサラダ	○	パン マーガリン グラニューとう あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	いちごジャム にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ だいこん もやし レモン	546 kcal 18.1 g
10 木	たけのこごはん しろみさかなの こめこあげ きりぼしだいこんの みそしる	○	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ メルルーサ とうふ わかめ みそ	たけのこ きぬさや たまねぎ きりぼしだいこん こまつな ねぎ	538 kcal 26.4 g
11 金	みそらーめん ポテトボール ツナサラダ	○	むしちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも ポテトパウダー ホットケーキミックス こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ わかめ	ねぎ もやし たけのこ にんじん しょうが にんにく えだまめ こまつな ホールコーン キャベツ	563 kcal 21.3 g
14 月	だいずとしおこんぶの ごはん しんじゃが そぼろに カリカリあぶらあげの おひたし かわちばんかん	○	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう うちまめ しおこんぶ ぶたにく こうやどとうふ みそ あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし かわちばんかん	599 kcal 23.6 g
15 火	ごはん さばの おろしかけ きんぴらごぼう なめこじる	○	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ みそ	だいこん こねぎ ごぼう にんじん さやいんげん はくさい なめこ こまつな ねぎ	616 kcal 26.6 g
16 水	カラフルピラフ ししゃものカレーフライ ポテトと レンズまめの スープ オレンジジュレ	○	こめ オリーブオイル こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ハム ししゃも ベーコン レンズまめ ゼラチン アガー	にんじん たまねぎ えだまめ ホールコーン にんにく キャベツ パセリ オレンジジュース みかんかん	672 kcal 23.6 g
17 木	とりめし ちくわの ツナマヨやき かいそうサラダ かきたまじる	○	こめ もちごめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ ツナ かいそうミックス とうふ わかめ たまご	にんじん ごぼう ほししいたけ グリーンピース キャベツ もやし えのきたけ ねぎ こまつな	641 kcal 29.4 g
18 金	はちみつレモントースト マカロニの クリームに ポテトいり フレンチサラダ	○ 1年生 給食開始	パン バター さとう はちみつ マカロニ グラニューとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうにゅう とうにゅうクリーム わかめとりにく	レモン にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン キャベツ もやし	577 kcal 20.4 g
21 月	チキンライス あおりのポテトビーンズ キャベツと ベーコンの スープ	○	こめ あぶら オリーブオイル じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず のり ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン ホールコーン だいこん キャベツ こまつな	551 kcal 23.0 g
22 火	ごはん てづくり ふりかけ にくどうふ はるさめサラダ	○	こめ ごま あぶら しらす さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう じゃこ こなかつお のり わかめ ぶたにく とうふ	まいたけ しめじ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	549 kcal 22.3 g
23 水	カレーライス コーンサラダ ぶどうゼリー	○	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく アガー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン ぶどうジュース	631 kcal 18.1 g
24 木	さくらの かまぼこいり ちらしずし さわらの さいきょうやき さわにわん きよみオレンジ	○ 入学・進級 お祝い献立	こめ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ かまぼこ さわら みそ ぶたにく	ほししいたけ ごぼう にんじん きぬさや しょうが たけのこ だいこん もやし ねぎ こまつな きよみオレンジ	523 kcal 26.6 g
25 金	わかめごはん ごもく たまごやき キャベツと じゃがいもの みそしる こんにゃくサラダ	○	アルファかまい あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ たけのこ さやいんげん たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし こまつな きりぼしだいこん	520 kcal 22.1 g
30 水	スパゲッティナポリタン ノンオイルサラダ たまねぎマフィン	○	スパゲッティ あぶら さとう きびざとう こむぎこ メープルシロップ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン レモン	563 kcal 20.3 g

* 材料の都合などにより・献立を変更する場合があります。ご了承ください。

きゅうしょくは たのしいよ!

プロが作ってくれる



みんなで じゅんぴ



まだ食べたことない



おいしいものと出会う

みんなで食べる

