



5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	
1 木	こんぶの たきこみごはん おちゃのは いり ちくわの てんぷら とんじる 八十八夜	○	こめ あぶら こむぎこ じょうしんこ じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ちくわ どうふ みそ	にんじん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	581 kcal 22.8 g
2 金	ちゅうかおこわ しおにくじゃが とうにゅう わらびもち 5/5 こどもの日	○	もちごめ こめ あぶら ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも かたくりこ くらみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ とうにゅう	ねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ たまねぎ さいいんげん	560 kcal 21.0 g
7 水	マーボーどうふどん しろみざかなの ウースタン セミノール	○	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ かい あぶらあげ	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ほしいたけ ねぎ チンゲンサイ えのきたけ セミノール	573 kcal 25.9 g
8 木	けんちんうどん こんにやくサラダ カレーおしパン	○	あぶらこんにやく さといも うどん さとう ごまあぶら おしパンミックス こむぎこ	ぎゅうにゅう とり とうにゅう ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ	588 kcal 24.2 g
9 金	さんしょくピラフ きのことベーコンのキッシュ やさしいスープ	○	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とり ベーコン たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース しめじ しいたけ キャベツ	589 kcal 22.9 g
12 月	わかめごはん やしししゃも あつあげと ぶたばらの みそしる しおだれキャベツ	○	こめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも ぶたにく なまあげ みそ	だいこん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし にんにく	532 kcal 28.6 g
13 火	キャベツと とうりにくの しおこうじスゲッティ ポテトのチーズやき アスパラのサラダ	○	スパゲッティ オリーブオイル あぶら マーガリン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とり みそ ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ もやし ホールコーン えだまめ だいこん アスパラガス	512 kcal 21.6 g
14 水	グリーンピースごはん かつおと じゃがいもの あげに わかめと だいこんの みそしる	○	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも ざらめ	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ どうふ わかめ みそ	グリーンピース しょうが にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	550 kcal 28.7 g
15 木	てづくりフォカッチャ キャロットポタージュ フレンチサラダ	○	きょうりきこ こめ さとう あぶら オリーブオイル こめ	ぎゅうにゅう とうにゅう とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ だいこん きゅうり	593 kcal 18.1 g
16 金	チキンライス さかなの こうそうパンこ やき ポテトと レンズまめのスープ	○	アルファかまい オリーブオイル さとう パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とり すずき ベーコン レンズまめ	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく キャベツ こまつな	537 kcal 24.4 g
19 月	スタミナどん あおさじる パインいり ぶどうジュレ	○	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ どうふ あおさ アガー	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ いら たけのこ ほしいたけ だいこん はくさい ねぎ ぶどうジュース パインかん	572 kcal 20.4 g
20 火	クッパ ぼうぎょうざ かんこくふう のりサラダ	○	アルファかまい あぶら ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぶたにく のり	にんにく たけのこ ねぎ にんじん いら ほしいたけ しょうが ほうれんそう もやし だいこん	547 kcal 22.7 g
21 水	あんかけやきそば だいこんと じゃこのカリカリサラダ さつまいもの あめがらめ	○	むしちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう さつまいも しろみつ みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく じゃこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ほしいたけ こまつな だいこん	618 kcal 18.3 g
22 木	ガーリックトースト ビーンズシチュー コールスロー	○	パン バター オリーブオイル 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 チーズ とり いたげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ホールコーン	549 kcal 18.9 g
23 金	カレーライス ガルパンゾーサラダ こうはくゼリー 運動会 応援こんだて	○	こめ あぶら こむぎこ あぶら マーガリン さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ かんてん ゼラチン とうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし えだまめ いちごジャム ラズベリーパウダー	636 kcal 18.8 g
27 火	くろぎとうパン しんじゃがと アスパラこめコグラタン バリバリフレックサラダ	○	パン あぶら じゃがいも こめ パンこ コーンフレック さとう	ぎゅうにゅう とり とうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん アスパラガス ホールコーン キャベツ もやし	526 kcal 22.1 g
28 水	こまつなチャーハン チキンチキンごぼう ベーコンとコーンのスープ	○	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とり べーコン	にんじん ほしいたけ たけのこ ねぎ こまつな ごぼう えだまめ たまねぎ だいこん ホールコーン もやし	553 kcal 26.2 g
29 木	ごはん さばの ねぎみそやき やさしいの しらすあえ さわにわん	○	こめ さとうこんにやく かたくりこ	ぎゅうにゅう さば みそ しらすばし おかか ぶたにく	ねぎ しょうが ほうれんそう えのきたけ にんじん ほしいたけ たけのこ だいこん もやし こまつな	525 kcal 27.1 g
30 金	おせきはん とりの からあげ わふうポテトサラダ すましじる 6/1 開校記念日	○	こめ もちごめ ごま さとう かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう あずき とり へじき おかか どうふ わかめ	しょうが さいいんげん にんじん えのきたけ ねぎ いとみつば	617 kcal 25.6 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。