

今月の給食目標
配膳の仕方や片付けを工夫しよう

令和8年度 5月給食カレンダー

家庭数配布

調布市立第三小学校

日		牛乳	こんだて	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える
1 金	八十八夜 献立	○	ごはん 新茶ふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまみそあえ 	牛乳、ちりめんじゃこ、 おかか、青のり、鶏肉、 生揚げ、削り節、味噌	米、砂糖、油、じゃがいも、 こんにゃく、でんぷん、 練りごま、ごま油、白すりごま	生姜、人参、玉葱、さやいんげん、 もやし、小松菜、大根
7 木	端午の節句 献立	○	中華風おこわ かつおの甘露煮 具だくさんみそ汁 	牛乳、焼き豚、かつお、豆腐、 味噌、昆布	米、もち米、でんぷん、砂糖、 油、里芋	人参、たけのこ、干し椎茸、生姜、 ごぼう、大根、ねぎ、小松菜
8 金		○	けんちんうどん 真珠蒸し 野菜のさっぱりあえ	牛乳、鶏肉、油揚げ、削り節、 昆布、豚肉、豆腐	うどん、油、でんぷん、 ごま油、もち米	人参、大根、ごぼう、小松菜、ねぎ、 干し椎茸、玉葱、キャベツ、もやし
11 月		○	ピースそぼろごはん 吉野汁 野菜チップ	牛乳、鶏肉、削り節、油揚げ、 豆腐	米、油、砂糖、でんぷん、 さつまいも、じゃがいも	生姜、グリーンピース(生)、人参、 たけのこ、ねぎ、小松菜、ごぼう、 れんこん
12 火		○	塩焼きそば 坦々スープ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、豆腐、豆乳、 味噌、プレーンヨーグルト	中華めん、油、砂糖、ごま油、 練りごま	にんにく、生姜、人参、玉葱、もやし、 ねぎ、ニラ、たけのこ、キャベツ、 チンゲン菜、みかん(缶)、 パイン(缶)、黄桃(缶)
13 水		○	玉ねぎとベーコンの手作りパン ポークシチュー ビーンズサラダ	牛乳、ベーコン、豚肉、 ひよこまめ、いんげんまめ、 ツナ	強力粉、砂糖、じゃがいも、 小麦粉、油、オリーブ油	玉葱、パセリ、にんにく、人参、 セロリ、マッシュルーム(水煮)、 きゅうり
14 木		○	ごはん 鯖の華風焼き じゃがいもの甘辛炒め 若竹汁	牛乳、鯖、豚肉、わかめ	米、白ごま、砂糖、ごま油 じゃがいも、油	ねぎ、玉葱、生姜、にんにく、人参、 新たけのこ、小松菜
15 金	世界の料理 タイ	○	ガパオライス とり肉のフォー パインゼリー 	牛乳、鶏肉、大豆、アガー	米、油、砂糖、フォー	にんにく、生姜、玉葱、人参、ねぎ、 ホールコーン、赤ピーマン、もやし、 ピーマン、たけのこ、小ねぎ、 レモン汁、パインジュース、パイン(缶)
18 月		○	コーンピラフ イカのレモンソース パスタスープ	牛乳、鶏肉、いか	米、油、でんぷん、砂糖、 じゃがいも、マカロニ	人参、玉葱、ホールコーン、 マッシュルーム(水煮)、生姜、 レモン汁、にんにく、キャベツ、小松菜
19 火		○	麻婆豆腐丼 にらのさっぱりナムル 不知火	牛乳、豚肉、大豆、豆腐	米、油、砂糖、ごま油、 でんぷん、白ごま	生姜、にんにく、人参、玉葱、 たけのこ、ねぎ、干し椎茸、もやし、 ニラ、不知火
20 水		○	ピザトースト 春キャベツのクリームスープ マセドアンサラダ	牛乳、ベーコン、チーズ、 鶏肉、豆乳	食パン、油、小麦粉、 じゃがいも、砂糖	にんにく、玉葱、 マッシュルーム(水煮)、トマト、 ピーマン、人参、キャベツ、 ホールコーン
21 木	郷土料理 長野県	○	五平餅 たけのことサバのみそ汁 ささみと野菜の和え物 冷凍みかん	牛乳、味噌、さば、 鶏肉ささ身、刻みのり	アルファ化米、砂糖、 白すりごま、ごま油	たけのこ、玉葱、小ねぎ、人参、 キャベツ、梅肉、冷凍みかん
22 金	運動会 応援献立	○	勝つ!カレー こんにゃくサラダ 紅白応援ポンチ 	牛乳、鶏肉	米、油、小麦粉、パン粉、 こんにゃく、ごま油、砂糖、 白玉団子	にんにく、生姜、玉葱、人参、水菜、 もやし、みかん(缶)、パイン(缶)、 黄桃(缶)、レモン汁
26 火		○	にんにくチャーハン ワンタンスープ はちみつレモンゼリー	牛乳、豚肉、削り節、アガー	米、油、ごま油、 ワンタンの皮、砂糖、 はちみつ	にんにく、小ねぎ、人参、もやし、 チンゲン菜、ねぎ、レモン汁、アロエ
27 水		○	和風フィッシュサンド トマトスープ 河内晩柑	牛乳、ホキ、ベーコン、豚肉	ミルクパン、でんぷん、 小麦粉、油、ごま油、白ごま、 砂糖	生姜、ごぼう、人参、玉葱、セロリ、 キャベツ、かぶ、トマト、河内晩柑
28 木		○	新ごぼうごはん 擬製豆腐 大根のみそ汁	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、 油揚げ、わかめ、味噌、 削り節	米、油、砂糖、でんぷん	生姜、ごぼう、人参、干し椎茸、ねぎ、 大根
29 金		○	スパゲティナポリタン キャベツとベーコンのスープ 抹茶蒸しケーキ	牛乳、豚肉、ベーコン、豆乳	スパゲッティ、油、 蒸しパンミックス、砂糖、 甘納豆	にんにく、人参、玉葱、ピーマン、 セロリ、キャベツ

材料の都合により 献立を変更する場合があります。ご了承ください。 今月の平均栄養価 エネルギー:595kcal たんぱく質:24.5g 食塩相当量:2.6g
・今月の調布市姉妹都市「長野県木島平村」の産物:米