



よていこんだてひょう



2026年 4月

調布市立調和小学校

日曜	こんだて	牛乳	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	エネルギー kcal たんぱく質 g
10 金	せきはん とりにくのしおこうじやき あまからポテト  さくらのすましじる	○	あずき,ぎゅうにゅう, とり肉,さくらかまぼこ, とうふ	こめ,もちこめ, じゃがいも,さとう	ねぎ,さやいんげん,だいこん, えのきたけ,こまつな	512 21.6
13 月	さとうあげパン にくだんごとはるさめのスープ せんぎりやさいの ちゅうかサラダ	○	ぎゅうにゅう, ぶた肉,ハム	パン,油,でんぷん, グラニュー糖, 緑豆春雨,ごま油, じゃがいも,さとう	しょうが,ねぎ,はくさい, もやし,にんじん,にら, しいたけ,きゅうり	509 19.7
14 火	ごはん いちご  さばのぶなかぼし わかめのレモンあえ かぼちゃのみそしる	○	ぎゅうにゅう,さば, わかめ,みそ	こめ,さとう	キャベツ,きゅうり,レモン果汁, だいこん,にんじん,かぼちゃ, ねぎ,いちご	604 23.3
15 水	キャベツとツナの スパゲッティ  ハニーサラダ きよみオレンジ	○	まぐろ油漬, ぎゅうにゅう	スパゲッティ,油, じゃがいも,はちみつ	にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,ぶなしめじ,もやし, 清見オレンジ	505 19.6
16 木	ゆかりごはん ニギスのからあげ  なのはなサラダ けんちんじる	○	ぎゅうにゅう, にぎす,とうふ	こめ,でんぷん, 油,こんにゃく, さとう,さといも	菜の花,にんじん,だいこん, ねぎ,ぶなしめじ	554 21.8
17 金	ハヤシライス ポテトサラダ *1年生開始*	○	ぶた肉, ぎゅうにゅう	こめ,油,さとう, こむぎこ,じゃがいも	にんにく,セロリー,たまねぎ, マッシュルーム,にんじん, トマト,コーン,きゅうり	601 17.8
20 月	マーボー豆腐どん やさいのちゅうかあえ	○	ぶた肉,だいず, とうふ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,油,さとう, ごま油,でんぷん, こんにゃく	しょうが,にんにく,にんじん, ねぎ,にら,たけのこ,しいたけ, もやし,キャベツ,きゅうり	530 21.2
21 火	パンネのチキンクリームソース パプリカのカラフルサラダ  ぶどうゼリー	○	ベーコン,とり肉, 調製豆乳, 豆乳クリーム, ぎゅうにゅう,アガー	パンネ,オリーブ油, 油,こむぎこ,さとう	にんじん,たまねぎ,こまつな, マッシュルーム,キャベツ, きゅうり,あかピーマン, きピーマン,ぶどうジュース	543 17.6
22 水	とりごぼうごはん さけのしおやき かいそうサラダ	○	とり肉,油あげ, ぎゅうにゅう,鮭, わかめ,赤とさかのり	こめ,ごま油, さとう,油	しょうが,ごぼう,にんじん, さやいんげん,きピーマン, きゅうり,キャベツ	545 26.9
23 木	わかめごはん さめのフライ やさいのおかかあえ じゃがいものみそしる	○	わかめ, ぎゅうにゅう,さめ, おかか,みそ	こめ,こむぎこ, パン粉,油, じゃがいも	だいこん,きゅうり,キャベツ, にんじん,たまねぎ, えのきたけ,こまつな	564 22.3
24 金	ポークカレーライス フレンチサラダ  きよみオレンジ	○	ぶた肉,ぎゅうにゅう	こめ,α化米,油, じゃがいも,さとう, こむぎこ,はちみつ	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ,きゅうり, あかピーマン,コーン, 清見オレンジ	664 19.3
28 火	ミルクパン トマトシチュー カリカリベーコンサラダ れいとうパイ	○	ぎゅうにゅう, とり肉,ベーコン	パン,油, じゃがいも,さとう, こむぎこ	にんにく,セロリー,たまねぎ, マッシュルーム,ぶなしめじ, にんじん,トマト,キャベツ, ピーマン,コーン,パイン	563 19.3
30 木	いわしのばらてんどん さつまじる	○	だいず,いわし, ぎゅうにゅう, とり肉,みそ	こめ,でんぷん,油, さとう,さつまいも, こんにゃく	しょうが,絹さや,だいこん, にんじん,ごぼう,ねぎ	631 23.0

*献立内容は、食材料の仕入れの都合等により多少変更することがあります。御了承ください。

*今月のえのき・ぶなしめじは、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材です。