



5がつ こんだてひょう



調布市立調和小学校

日曜	こんだて	牛乳	赤の仲間 口血や肉になる	黄の仲間 口熱や力の元になる	緑の仲間 口体の調子を整える	1人 kcal たんぱく質 g
1金	ちゅうかふうまぜごはん めひかりのしょうがソース やさいのからしあえ ニューサマーオレンジ 	○	ぶた肉、ぎゅうにゅう、めひかり	こめ、もちこめ、油、ごまあぶら、 でんぷん、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 新たけのこ、しいたけ、ねぎ、 グリーンピース、キャベツ、こまつな、 コーン、ニューサマーオレンジ	540 23.6
7木	スパゲッティミートソース ほうれんそうのサラダ あまなつ 	○	ぶた肉、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、油、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト、ほうれんそう、 キャベツ、コーン、ぶなしめじ、甘夏	552 22.1
8金	のざわなごはん まめあじのからあげ にくじゃが 2年生校外学習	○	ぎゅうにゅう、豆あじ、ぶた肉	こめ、油、でんぷん、 じゃがいも、しらたき、さとう	のざわな、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、 グリーンピース	573 24.9
11月	ごはん さばのぶんかぼし かいそうサラダ とんじる	○	ぎゅうにゅう、さば文化干し、 わかめ、赤とさかのり、ぶた肉、 みそ	こめ、油、さとう、じゃがいも、 こんにゃく	にんじん、きピーマン、きゅうり、 キャベツ、ごぼう、だいこん、 ぶなしめじ、ねぎ	638 25.2
12火	ごはん さめのフライ コーンポテト おおひら 3年生校外学習	○	ぎゅうにゅう、さめ	こめ、こむぎこ、パン粉、 じゃがいも、油、こんにゃく	コーン、にんじん、 だいこん、ねぎ、ぶなしめじ	566 20.8
13水	ルーローハン だいこんのスープ 	○	ぶた肉、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、さとう、 はちみつ、油、でんぷん	チンゲンサイ、しょうが、にんにく、ねぎ、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、だいこん、 にんじん、えのき、こねぎ、清見オレンジ	560 19.5
14木	コスタリカライス ハニーサラダ	○	ベーコン、とり肉、 ひよこまめ、ぎゅうにゅう	こめ、油、さとう、じゃがいも、 はちみつ、	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、きピーマン、 あかピーマン、トマト、キャベツ、もやし	568 18.8
15金	チンジャオロースどん カレイのちゅうかスープ	○	ぶた肉、ぎゅうにゅう、 カレイ	こめ、油、さとう、ごまあぶら、 でんぷん、緑豆春雨	しょうが、にんにく、たけのこ、しいたけ、 もやし、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン、 きピーマン、はくさい、にんじん、こまつな	560 24.7
18月	わかめいりピーズごはん なまあげのやさいあんかけ さつまいものみそ 6年生 日光移動教室	○	わかめ、ぎゅうにゅう、 なまあげ、ぶた肉、 あぶらあげ、みそ 	こめ、油、さとう、 でんぷん、さつまいも	グリーンピース、しょうが、にんじん、 ぶなしめじ、はくさい、たまねぎ、こまつな	599 25.0
19火	マーボーどうぶどん だいがくいも 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、ごまあぶら、 でんぷん、さつまいも、白みつ、 水あめ、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	658 21.9
20水	ガーリックトースト ポトフ フルーツジュレ	○	粉チーズ、ぎゅうにゅう、とり肉、 ウインナー、こんぶ、アガー	コッペパン、バター、 油、じゃがいも、さとう	にんにく、セロリー、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、みかん缶、 パイン缶、西洋なし缶	602 21.5
21木	ちゅうかどん ちゅうかふうコーンスープ ゆでそらまめ 1年生 そらまめのさやむき	○	ぶた肉、かまぼこ、 いか、こんぶ、 ぎゅうにゅう、とり肉 	こめ、油、でんぷん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、はくさい、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、もやし、きくらげ、 チンゲンサイ、コーン、ねぎ、えのき、 そらまめ	538 22.4
22金	ツナピラフ ラタトゥイユ 	○	ツナ、ぎゅうにゅう、ベーコン、 調製豆乳	こめ、油、オリーブ油、 蒸しパンミックス粉、 さとう、甘納豆(あずき)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 にんにく、ピーマン、あかピーマン、なす、 きピーマン、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ	642 19.2
25月	チャーハン さめとコーンのあげに れいとうみかん	○	ぶた肉、ぎゅうにゅう、さめ	こめ、油、でんぷん、 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、 グリーンピース、ピーマン、たけのこ、 コーン、冷凍みかん	634 21.8
26火	チキンカレーライス ツナコーンサラダ 	○	とり肉、ぎゅうにゅう、ツナ	こめ、油、じゃがいも、 こむぎこ、はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、あかピーマン、 コーン、みしょうかん	670 21.2
27水	こぎつねごはん ごぼうサラダ よしのじる	○	とり肉、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、とうふ	こめ、油、さとう、じゃがいも、 こんにゃく、でんぷん	にんじん、しょうが、ごぼう、きゅうり、 キャベツ、もやし、ねぎ、だいこん、 しいたけ	525 20.4
28木	ごはん ぼうぎょうざ もやしのナムル わかめのちゅうかスープ はちみつレモントースト	○	ぎゅうにゅう、ぶた肉、 わかめ、とうふ	こめ、ぎょうざの皮、 ごまあぶら、油、 こむぎこ、さとう	キャベツ、にら、ねぎ、しょうが、にんにく、 もやし、こまつな、にんじん、ぶなしめじ、 チンゲンサイ	560 20.8
29金	アスパラのサラダ ハンガリアンシチュー	○	ぎゅうにゅう、ぶた肉、 しろいんげんまめ	食パン、バター、はちみつ、 油、さとう、じゃがいも、こむぎこ	レモン果汁、アスパラガス、キャベツ、 きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、グリーンピース	555 19.3

*献立内容は、食材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・アスパラガスは、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材です。