



4がつ よていこんだてひょう



調布市立調和小学校

	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 木	せきはん たらのアングレス さくらのすましじる 	○	ささげ、ぎゅうにゅう、 たら、かまぼこ、とうふ	こめ、もちごめ、 でんぷん、じゃがいも、 油、さとう	しょうが、トマト、だいこん、 えのきたけ、こまつな	521 20.0
11 金	チキンカレーライス コーンフレークサラダ きよみオレンジ 	○	とり肉、ぎゅうにゅう	こめ、油、じゃがいも、 こむぎこ、はちみつ、 さとう、コーンフレーク	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 清見オレンジ	686 20.2
14 月	さとうあげパン パンプキンシチュー ツナサラダ 	○	ぎゅうにゅう、ぶた肉、 だいず、調製豆乳、 豆乳クリーム、ツナ	パン、油、 さとう、こむぎこ	セロリー、たまねぎ、にんじん、 ぶなしめじ、かぼちゃ、 だいこん、きピーマン、 きゅうり	553 21.1
15 火	ゆかりごはん にぎすのからあげ なのはなサラダ 	○	ぎゅうにゅう、にぎす、 とうふ	こめ、でんぷん、 こんにゃく、さとう、 油、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
16 水	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	605 18.1
17 木	マーボーどうぶどん せんぎりやさいの ちゅうかサラダ 	○	ぶた肉、だいず、 とうふ、みそ、 ぎゅうにゅう、アガー	こめ、油、さとう、 ごま油、でんぷん、 じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、 ねぎ、にら、たけのこ、しいたけ、 きゅうり、ぶどうジュース	581 21.3
18 金	わかめごはん おさかなパーク 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、 とうふ、とり肉、だいず、 たら、みそ、おかか、 油あげ	こめ、でんぷん、 油、じゃがいも	しょうが、ねぎ、だいこん、 きゅうり、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、こまつな	561 26.8
21 月	ごはん さけのしおやき にくじゃが だいこんととうふのみそしる	○	ぎゅうにゅう、さけ、 ぶた肉、とうふ、 みそ	こめ、油、 じゃがいも、 しらたき、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 グリーンピース、だいこん、 こまつな、ねぎ	570 29.6
22 火	ソースやきそば じゃがまるくん 	○	ぶた肉、あおのり、 ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、油、 じゃがいも、 ホットケーキミックス粉	しいたけ、キャベツ、 たまねぎ、もやし、にんじん、 パイン	534 18.7
23 水	やきとりどん わかめのみそしる キャベツのあまずづけ	○	とり肉、ぎゅうにゅう、 わかめ、とうふ、みそ	こめ、油、 さとう、でんぷん	しょうが、ねぎ、にんじん、 えのきたけ、はくさい、 キャベツ、だいこん	561 25.8
24 木	きつねごはん メルルーサのこがねやき ざわにわん	○	油あげ、ぎゅうにゅう、 メルルーサ、とり肉	こめ、さとう、 マヨネーズ（たまごなし）、 じゃがいも	こまつな、にんじん、たけのこ、 だいこん、ねぎ	548 25.7
25 金	テジクツパ ざわらのからみやき はるさめソテー 	○	ぶた肉、ぎゅうにゅう、 ざわら	アルファ化米、油、 ごま油、さとう、 緑豆春雨	にんにく、たけのこ、だいこん、 ねぎ、にんじん、にら、しいたけ、 しょうが、チンゲンサイ、 清見オレンジ	549 25.7
30 水	まるパン しろいんげんまめのコロッケ フレンチサラダ マカロニスープ	○	ぎゅうにゅう、ぶた肉、 白いんげん豆、とり肉、 ひよこ豆	パン、油、じゃがいも、 こむぎこ、パン粉、 さとう、マカロニ	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 あかピーマン、コーン、 こまつな	626 24.2

*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。ご了承ください。

*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。