



5

月



献立表

令和6年4月30日
調布市立柏野小学校

日	曜日	献立名	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	たんぱく質 たんぱく質
1	水	和風彩りごはん 肉じゃがうま煮 あおさ汁 ニューサマーオレンジ	○	牛乳、大豆、炊き込みわかめ、 豚肉、生揚げ、あおさ(素干し)、 赤味噌、白味噌	米、炒め油、じゃがいも、 糸こんにゃく、砂糖	枝豆、カリカリ梅、人参、玉葱、ねぎ、 たけのこ、干し椎茸、いんげん、大根、 えのきたけ、ニューサマーオレンジ	522 kcal 22.4 g 15.5 g
7	火	ごはん めばるのピリカラフル きゃべつの塩昆布和え 味噌汁	○	牛乳、めばる、塩昆布、生わかめ、 赤味噌、白味噌	米、でんぷん、揚げ油、ごま油、砂糖、 じゃがいも	生姜、万能ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、 パプリカ、にんにく、キャベツ、きゅうり、 人参、ねぎ	520 kcal 24.2 g 15.3 g
8	水	中華風炊き込みごはん おあげdeぎょうざ 野菜のナムル 春雨スープ	○	牛乳、豚モモ肉、豚挽肉、刻み大豆、 油揚げ、鶏モモ肉	米、砂糖、ごま油、でんぷん、春雨	干し椎茸、人参、たけのこ、ねぎ、小松菜、 にんにく、生姜、キャベツ、ニラ、もやし、大根	505 kcal 22.8 g 21.8 g
9	木	ジャンバラヤ 新じゃがとアスパラのグラタン キャベツとベーコンのスープ	○	牛乳、豚挽肉、鶏モモ肉、豆乳、 豆乳クリーム、ピザチーズ、 ベーコン	米、米粒麦、炒め油、砂糖、小麦粉 新じゃがいも、サラダ油、 乳不使用マーガリン	人参、グリーンピース、マッシュルーム、 玉葱、パプリカ、アスパラガス、キャベツ、 えのきたけ	579 kcal 22.8 g 22.6 g
10	金	梅若ごはん 豆腐かつのデミソース 粉ふき芋 鶏肉とレタスのスープ	○	牛乳、炊き込みわかめ、押し豆腐、 鶏肉	米、小麦粉、パン粉、生パン粉、揚げ油、 炒め油、乳不使用マーガリン、 じゃがいも、でんぷん	カリカリ梅、玉葱、マッシュルーム、 パセリ、レタス、人参、ねぎ、えのきたけ	518 kcal 19.2 g 15.9 g
13	月	焼肉チャーハン きゃべつとソーセージのスープ レモンゼリーポンチ	○	牛乳、豚バラ肉、ウィンナー、 寒天	米、米粒麦、炒め油、三温糖、ごま油、 砂糖、はちみつ	にんにく、ねぎ、玉葱、人参、ピーマン、生姜、 チンゲン菜、キャベツ、ホールコーン、 小松菜、レモン果汁	473 kcal 15.4 g 15.7 g
14	火	スパゲティナポリタン じゃが芋のタルト 野菜スープ	○	牛乳、ロースハム、ベーコン、 豆乳クリーム、ピザチーズ	スパゲッティ、炒め油、じゃがいも、 乳不使用マーガリン、オリーブ油	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、セロリ、 キャベツ、ホールコーン	565 kcal 22.7 g 24.2 g
15	水	グリーンピースごはん 麻婆豆腐 中華風コンソースープ	○	牛乳、豚挽肉、押し豆腐、赤味噌、 豚肉	米、もち米、炒め油、砂糖、ごま油、 でんぷん、春雨	グリーンピース(生)、生姜、にんにく、人参、 玉葱、たけのこ、ねぎ、干し椎茸、ニラ、 ホールコーン	533 kcal 23.0 g 15.7 g
16	木	若竹うどん ししゃものカレー風味揚げ 野菜炒め 抹茶金時蒸しパン	○	牛乳、生わかめ、ししゃも、豆乳	冷凍うどん(卵乳なし)、小麦粉、 揚げ油、炒め油、ごま油、でんぷん、 蒸しパンミックス、甘納豆 乳不使用マーガリン、砂糖	たけのこ、人参、ねぎ、小松菜、玉葱、 キャベツ、ニラ、もやし、にんにく	566 kcal 23.3 g 18.5 g
17	金	メキシカンピラフ 魚のポテチ焼き チンゲン菜のスープ	○	牛乳、ウィンナー、アブラカレイ、 ピザチーズ、鶏モモ肉	米、乳不使用マーガリン、炒め油、 じゃがいも、でんぷん	玉葱、人参、ホールコーン、にんにく、 マッシュルーム、グリーンピース、パセリ、 たけのこ、チンゲン菜	528 kcal 27.2 g 17.8 g
20	月	ごはん ひじきふりかけ 豆入り筑前煮 豚肉と白菜のみそ汁	○	牛乳、干ひじき、おかか、鶏モモ肉、 生揚げ、大豆、豚肉、白味噌、赤味噌	米、炒め油、白ごま、砂糖、じゃがいも、 こんにゃく	人参、ごぼう、たけのこ、いんげん、ニラ、 しめじ、白菜、ねぎ、もやし	567 kcal 25.8 g 16.5 g 3.2 g
21	火	キムタクごはん ヤンニョムチキン もやしソテー 若布スープ	野菜 ジュース	豚バラ肉、鶏モモ肉、ベーコン、 鶏モモ肉、生わかめ、絹ごし豆腐	米、米粒麦、炒め油、ごま油、でんぷん、 揚げ油、砂糖	野菜ジュース(白ぶどうほうれん草)、 にんにく、クマチ、玉葱、人参、つばき、 ねぎ、もやし、ピーマン、パプリカ、生姜	659 kcal 23.9 g 25.3 g
22	水	揚げパン 豆腐の中華風煮 もずくスープ じゃが漬	○	牛乳、豚肉、押し豆腐、沖縄もずく	コッペパン(乳卵なし)、 グラニュー糖、揚げ油、炒め油、 でんぷん、ごま油、じゃがいも、砂糖	生姜、玉葱、人参、たけのこ、キャベツ、 干し椎茸、白菜、万能ねぎ、きゅうり、大根	561 kcal 25 g 21.2 g
23	木	勝つかレー ガルパンソーサラダ サイダーポンチ 《運動会応援メニュー♪》	○	牛乳、豚モモ肉、鶏モモ肉、 ひよこまめ(ゆで)	米、炒め油、小麦粉、サラダ油、 乳不使用マーガリン、パン粉、 生パン粉、揚げ油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、もやし、 枝豆、キャベツ、ホールコーン、 パインレトルト、みかんレトルト、 黄桃、レトルト	698 kcal 22.4 g 29.2 g
24	金	ソース焼きそば ニラとコーンのスープ じゃがまるくん	○	牛乳、豚肉、青のり、鶏モモ肉、 絹ごし豆腐、豆乳	蒸し中華めん(卵乳なし)、炒め油、 じゃがいも、揚げ油 スパイスドック(卵乳なし)	人参、玉葱、ねぎ、もやし、キャベツ、 干し椎茸、たけのこ、ニラ、ホールコーン	518 kcal 22.4 g 20.1 g
28	火	スラッピージョー(ミートサンド) ポテトチャウダー パリパリサラダ	○	牛乳、豚挽肉、絞豆腐、ベーコン、 鶏肉、豆乳、豆乳クリーム	コッペパン(乳卵なし)、炒め油、 パン粉、じゃがいも、小麦粉、砂糖、 乳不使用マーガリン、揚げ油、ごま油	人参、玉葱、マッシュルーム、パセリ、 キャベツ、きゅうり、もやし、れんこん	555 kcal 20.7 g 27.2 g
29	水	ブルコギのつけ丼 中華サラダ ABCスープ	○	牛乳、豚モモ肉	米、炒め油、砂糖、ごま油、サラダ油、 マカロニ(アルファベット)	にんにく、ねぎ、アスパラガス、人参、玉葱、 セロリ、キャベツ、もやし、きゅうり、 ホールコーン、ホールトマト	508 kcal 19.0 g 14.7 g
30	木	しょうゆラーメン 焼き棒餃子 味噌ドレサラダ	○	牛乳、豚バラ肉、生わかめ、豚挽肉、 白味噌	蒸し中華めん(卵乳なし)、炒め油、 おろし山芋、春雨、ごま油、でんぷん、 餃子の皮、サラダ油、砂糖	にんにく、生姜、人参、ねぎ、もやし、白菜、 ニラ、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	525 kcal 19.7 g 22.3 g
31	金	枝豆入り昆布ごはん いかステーキ 野菜の磯和え とん汁	○	牛乳、塩昆布、いか、刻みりのり、 豚モモ肉、木綿豆腐、油揚げ、 白味噌、赤味噌	米、でんぷん、揚げ油、サラダ油、砂糖、 炒め油、じゃがいも、こんにゃく	枝豆、玉葱、小松菜、キャベツ、もやし、人参、 ごぼう、大根、ねぎ	575 kcal 29.6 g 18.9 g

☆ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉は乳卵を使用していません。

※行事や仕入れ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。
※アスパラガスは調布市の姉妹都市である長野県木島平産です。
※今月の市内産野菜は5月下旬から玉ねぎ・きゅうりです。