

給食目標  
準備や片付けを手早くしよう



令和5年5月 献立表



調布市立国領小学校

日	献立説明	主食	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月		たけのこごはん 鰯の西京焼き コーンフレークサラダ すまし汁	○	油揚げ, さわら,西京味噌,木綿豆腐, 中厚けずり, 牛乳	米,砂糖,油, コーンフレーク	たけのこ,にんじん,しょうが, キャベツ,ホールコーン, きゅうり,玉葱,ねぎ,小松菜	574 kcal 27.3 g 18.2 g 2.9 g
2火	バーガー 献立	セルフチキンバーガー 鶏肉のマーメレード焼き きゃべつソテー 豆乳コンソープ	○	鶏肉,ベーコン, 調製豆乳,豆乳クリーム, 牛乳	パンズパン,油, 砂糖,じゃがいも	にんにく,マーメレード,キャベツ, にんじん,玉葱, とうもろこし缶詰(クリーム),パセリ	531 kcal 24.0 g 22.7 g 2.6 g
8月	防災備蓄品 アルファ米 使用	五平餅(アルファ米使用) 鶏肉と大根の春雨煮 シークワサーゼリー	○	白味噌,赤味噌, 鶏肉,生揚げ, 牛乳	アルファ化米,砂糖,白すりごま, 油,緑豆はるさめ,ごま油, はちみつ	だいこん,にんじん,しめじ,いんげん, ねぎ,しょうが, シークワサー果汁	577 kcal 20.3 g 15.9 g 2.2 g
9火		ころころマーボー丼 エビワンタンスープ	○	豚ひき肉,刻み大豆,押し豆腐, 鶏ひき肉,えびすり身,えび荒みじん, 中厚けずり, 牛乳	米,ごま油,油,砂糖, でんぷん,ワンタンの皮	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ, もやし,グリーンピース, ブロッコリー,もやし, チンゲンサイ,にんじん	544 kcal 24.2 g 16.7 g 2.1 g
10水	郷土料理 長崎県	長崎ちゃんぽん 浦上そばろ フルーツかんざらし	○	豚バラ,いか 短冊, 板なしかまぼこ,豆乳,豚肉, さつまいも, 牛乳	蒸し中華めん,油,糸こんにゃく, 砂糖,白いりごま, 冷凍白玉,黒砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱, もやし,きくらげ(乾),キャベツ, ごぼう,みかん缶,パン缶	534 kcal 22.7 g 18.5 g 2.5 g
11木		ご飯 ハンバーグ 玉ねぎドレッシングサラダ 白菜の味噌汁	○	豚ひき肉,刻み大豆,油揚げ, 赤味噌,白味噌,中厚けずり, 牛乳	米,パン粉(卵乳なし), 油,ごま油,砂糖	玉葱,にんじん,きゅうり,キャベツ, ホールコーン,レモン果汁, はくさい,えのきたけ,ねぎ	562 kcal 24.1 g 20.8 g 1.9 g
12金	1年生 そらまめ 皮むき	マヨコーントースト そらまめ入りジャーマンポテト ポークシチュー	○	ベーコン,そらまめ, 豚肉, 牛乳	食パン,マヨネーズ(ノイック),油, じゃがいも, マーガリン(乳なし),小麦粉	とうもろこし缶詰(クリーム), ホールコーン,玉葱,にんにく, にんじん,しめじ,グリーンピース	542 kcal 19.3 g 24.6 g 2.9 g
15月		新ごぼうのまぜごはん 千草焼き 野菜の梅醤油和え きのこの味噌汁	○	油揚げ,鶏ひき肉,たまご, 生わかめ,白味噌,赤味噌, 中厚けずり, 牛乳	米,油,砂糖	ごぼう,にんじん,絹さや,玉葱, ほうれんそう,ブロッコリー,もやし, キャベツ,小松菜,梅肉,えのきたけ, しめじ,生しいたけ,ねぎ	552 kcal 26.4 g 19.9 g 2.2 g
16火		もち麦ご飯 いかとじゃがいものチリソース煮 五目スープ	○	いか 短冊,木綿豆腐, 中厚けずり, 牛乳	米,もち麦,じゃがいも, 油,ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,ピーマン,ねぎ, だいこん,にんじん,もやし,小松菜	542 kcal 22.1 g 17.8 g 2.2 g
17水	世界の料理 イタリア	セサミパン ラザニア風 キャベツのスープ	○	豚ひき肉,刻み大豆, レンズまめ,ピザチーズ, 鶏肉, 牛乳	セサミパン,油, リボンパスタ,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん, キャベツ,セロリー	532 kcal 23.9 g 19.6 g 2.4 g
18木		豚バラチャーハン 中華風コンソープ 果物(夏みかん)	○	豚バラ,鶏肉, 絹ごし豆腐, 牛乳	米,油,ごま油,でんぷん	にんにく,にんじん,ねぎ, チンゲンサイ,ホールコーン, 玉葱,小松菜,なつみかん	562 kcal 19.6 g 22.2 g 2.2 g
19金	第六中学校 体育祭応援 献立	ゆかりごはん 鮭のさざれ焼き ねばねばサラダ トックスープ	○	鮭,生わかめ,鶏肉, 牛乳	米,マヨネーズ(ノイック), パン粉(卵乳なし), 油,砂糖,トック,でんぷん	カリカリ梅,パセリ,キャベツ, にんじん,きゅうり,オクラ,なめこ, はくさい,ねぎ,小松菜	576 kcal 25.7 g 18.7 g 2.4 g
22月	手作り マフィン	シリアンパスタ じゃこツナサラダ バナナマフィン(卵乳なし)	○	いか,えび,あさり,調製豆乳, 豆乳クリーム,まぐろ缶詰, じゃこ,牛乳	スパゲティ,オリーブ油, 油,小麦粉,マーガリン(乳なし), 砂糖,ごま油,粉糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム, キャベツ,小松菜, バナナ,レモン果汁	643 kcal 25.7 g 29.8 g 2.2 g
23火		ご飯 松風(まつかぜ)焼 沢庵入りポリポリサラダ 味噌けんちん汁	○	鶏ひき肉,刻み大豆, 米みそ(甘みそ),生わかめ, 木綿豆腐,油揚げ,赤味噌,白味噌, 中厚けずり,牛乳	米,パン粉(卵乳なし),砂糖, 白いりごま,油, じゃがいも,こんにゃく	ねぎ,キャベツ,にんじん, たくあん,だいこん,ごぼう	655 kcal 29.2 g 23.2 g 2.3 g
24水		ガーリックライス 魚の香草パン粉焼き 野菜の酢漬け ミネストローネ	○	メルルーサ,豚肉,牛乳	米,オリーブ油,油, パン粉(卵乳なし), 砂糖,シエルマカロニ	にんにく,パセリ,バジル, きゅうり,にんじん,だいこん, 玉葱,セロリー,かぶ,キャベツ	558 kcal 22.5 g 17.0 g 2.7 g
25木		回鍋肉(ホイコーロー)丼 もずくスープ りんごゼリー	○	豚肉,生揚げ,赤味噌, 沖繩もずく,鶏肉, 絹ごし豆腐,中厚けずり, 牛乳	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,キャベツ, にんじん,ピーマン,ねぎ,たけのこ, りんごジュース,りんご缶	584 kcal 24.6 g 19.0 g 2.3 g
26金	運動会 応援献立	カツカレーライス コーンサラダ 紅白ポンチ	○	豚肉,豚ひれ,牛乳	米,押麦(めし),油,じゃがいも, 小麦粉,マーガリン(乳なし), 生パン粉(卵乳なし), パン粉(乾燥)卵乳なし,砂糖, 冷凍白玉,紅白玉団子	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, ホールコーン,キャベツ, ブロッコリー,もやし,きゅうり, パン缶,みかん缶,レモン果汁	749 kcal 24.2 g 21.4 g 1.9 g
30火		ご飯 ししゃもの青のりフライ ごまドレッシングサラダ たまご入りすまし汁	○	ししゃも,あおのり, たまご,中厚けずり, 牛乳	米,小麦粉,生パン粉(卵乳なし), パン粉(卵乳なし),油, 白すりごま,砂糖,でんぷん	キャベツ,きゅうり,にんじん, ねぎ,小松菜	534 kcal 22.4 g 18.3 g 1.8 g
31水	新メニュー パイコーハン	排骨飯(パイコーハン) チンゲンサイスープ 大根サラダ	○	豚バラ,絹ごし豆腐,中厚けずり, 牛乳	米,でんぷん,小麦粉,油,砂糖,	しょうが,にんにく,たけのこ, ねぎ,チンゲンサイ,キャベツ, にんじん,きゅうり,だいこん	664 kcal 24.0 g 33.2 g 2.2 g

※今月は、調布産の野菜はありません。  
※姉妹都市の長野県木島平産の「えのき」を使用します。