

令和6年5月 献立表

調布市立国領小学校

日	献立紹介	献立	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	I科 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	1年生 グリーンピースの さやむき授業	ピースそぼろごはん ししゃもの磯部揚げ ちくわと野菜のごま和え 若竹汁	○	鶏ひき肉,グリーンピース,ししゃも あおのり,竹輪,わかめ,豆腐,本削り 牛乳	米,米粒麦,油,砂糖,小麦粉 でんぱん,ごま	ごぼう,しょうが,玉葱,にんじん,椎茸 もやし,きゅうり,キャベツ,ねぎ たけのこ,えのき	658 kcal 23.6 g 15.5 g 1.8 g
2木	こどもの日 献立	中華おこわ 炒めビーフン かぶとスープ 甘夏	○	豚バラ,豚肉 ちらしかまぼこ(卵なし),牛乳	もち米,米,油,ごま油,ビーフン	ねぎ,椎茸,たけのこ,にんじん,にら グリーンピース,キャベツ,玉葱,かぶ えのき,しめじ,小松菜,甘夏	625 kcal 25.4 g 21.5 g 2.4 g
7火		ごはん 手作りなめたけ 千草焼き きんぴら 玉葱と生揚げの味噌汁	○	鶏ひき肉,たまご,生揚げ,油揚げ 味噌,中厚けずり,牛乳	米,砂糖,油,こんにゃく,ごま	えのき,玉葱,にんじん,ほうれんそう れんこん,ごぼう,いんげん,小松菜	689 kcal 24.7 g 27.9 g 2.6 g
8水		ジャンバラヤ 季節のグラタン 大麦のスープ	○	ベーコン,豚ひき肉,鶏肉,調製豆乳 豆乳クリーム,粉チーズ,牛乳	米,油,じゃがいも,小麦粉,パン粉 マーガリン(乳なし),大麦	玉葱,にんじん,ピーマン,にんにく, マッシュルーム,しめじ,アスパラガス セロリー, かぶ	583 kcal 18.4 g 23.2 g 1.4 g
9木		フィレオフィッシュバーガー きゃべつソテー ミネストローネ	○	メルルーサ,ウィンナー,大豆,牛乳	パン,小麦粉,パン粉,油 ノンエッグマヨネーズ,砂糖	しょうが,にんにく,玉葱,レモン,パセリ キャベツ,にんじん,セロリー,トマト	498 kcal 19.2 g 11.6 g 2.5 g
10金		和風スパゲティ チンゲンサイスープ バナナマフィン(卵乳なし)	○	鶏肉,絹ごし豆腐,中厚けずり 調製豆乳,牛乳	スパゲティ,油,でんぱん,小麦粉,砂糖 マーガリン(乳なし),粉糖	にんにく,玉葱,しめじ,えのき,小松菜 にんじん,ねぎ,もやし,チンゲンサイ バナナ	670 kcal 25.5 g 29.4 g 2.0 g
13月	子供たちに 大人気! スパイシー	麻婆豆腐丼 五目スープ スパイシービーンズ	○	豚ひき肉,木綿豆腐,赤味噌,鶏肉 大豆,牛乳	米,ごま油,砂糖,でんぱん わんたんの皮,油	しょうが,にんにく,ねぎ,人参,椎茸 たけのこ,はくさい,もやし,えのき 小松菜, にら	500 kcal 24.6 g 14.1 g 2.5 g
14火		新ごぼうのまぜごはん 鱈の西京焼き こんにゃくサラダ きのこの味噌汁	○	油揚げ,さわら,西京味噌,白味噌 絹ごし豆腐,赤味噌,中厚けずり 牛乳	米,油,砂糖,こんにゃく,ごま	ごぼう,にんじん,えだまめ,しょうが きゅうり,だいこん,キャベツ,玉葱 えのき, しめじ,しいたけ,ねぎ だいこん葉	574 kcal 27.4 g 18.3 g 2.5 g
15水		ミートサンドパン クリームスープ はちみつドレッシングサラダ	○	豚ひき肉,刻み大豆,豆乳 豆乳クリーム,牛乳	パン,小麦粉,油,じゃがいも マカロニ,はちみつ	玉葱,にんじん,にんにく,はくさい しめじ,セロリー,キャベツ,きゅうり コーン	525 kcal 24.6 g 21.0 g 2.3 g
16木		ご飯 キムムッチ 肉じゃが 土佐酢あえ	○	もみのり,豚肉,中厚けずり,牛乳	米,ごま油,砂糖,ごま,油 じゃがいも,こんにゃく	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱 小松菜, いんげん,きゅうり,もやし ねぎ	679 kcal 25.0 g 40.1 g 2.4 g
17金	第六中学校 体育大会応援 献立	枝豆と塩昆布のごはん かつおの竜田揚げ ちりめんゴマサラダ 青菜のすまし汁 ジョア		塩昆布,かつお 角切り,じゃこ 絹ごし豆腐,本削り	米,でんぱん,油,砂糖,ごま	えだまめ,しょうが,もやし,きゅうり ねぎ, にんじん,えのき,小松菜	540 kcal 25.9 g 17.7 g 2.4 g 2.0 g
20月		菜飯 手作りさつま揚げ 野菜のおかか和え 味噌汁	○	じゃこ,すけとうだら(すり身) 絞豆腐,けずり,赤味噌,白味噌 中厚けずり,牛乳	米,油,砂糖,でんぱん,じゃがいも	だいこん葉,にんじん,ごぼう,小松菜 えだまめ,キャベツ,だいこん,えのき	534 kcal 23.7 g 22.9 g 2.5 g
21火	手作り パンの日	コーンとマヨの手作りパン ハンガリアンシチュー アセロラゼリー	○	豚肉,粉寒天,牛乳	強力粉,砂糖,油,ノンエッグマヨネーズ じゃがいも,マーガリン(乳なし) 小麦粉	コーン,玉葱,にんじん アセロラジュース	666 kcal 20.7 g 25.3 g 2.0 g
22水	人気定番献立	しょうゆラーメン ジャンボ揚げ餃子 ナムル	○	豚ひき肉,刻み大豆,豆乳 豆乳クリーム,牛乳	蒸し中華めん,ごま油,でんぱん ぎょうざの皮,油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ,小松菜 玉葱, たけのこ,もやし,キャベツ だいこん, きゅうり,にんじん, にら	525 kcal 24.6 g 21.0 g 2.3 g
23木		回鍋肉丼 白身魚のウースタン メロン	○	もみのり,豚肉,中厚けずり,牛乳	米,油,砂糖,でんぱん,ごま油	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん ねぎ,たけのこ,メロン	679 kcal 25.0 g 40.1 g 2.4 g
24金	国領小学校 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	○	塩昆布,かつお 角切り,じゃこ 絹ごし豆腐,本削り	米,押麦,油,じゃがいも,小麦粉 マーガリン(乳なし),パン粉,砂糖 冷凍白玉(白・紅)	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, コーン, キャベツ,きゅうり,パイン みかん,レモン	540 kcal 25.9 g 17.7 g 2.0 g
28火		ごはん お野菜たっぷりハンバーグ ココロソテー オニオンスープ	○	豚肉,粉寒天,牛乳	米,パン粉,でんぱん,砂糖,油 じゃがいも,オリーブ油,クルトン	ねぎ,にんじん,キャベツ,だいこん しょうが, 玉葱,コーン,セロリー	666 kcal 20.7 g 25.3 g 2.0 g
29水		豚キムチチャーハン 野菜チップス 春雨スープ	○	豚ひき肉,刻み大豆,豆乳 豆乳クリーム,牛乳	米,押麦,油,ごま,じゃがいも さつまいも,緑豆はるさめ,ごま油	にんじん,キムチ,ごぼう,かぼちゃ 玉葱, はくさい	525 kcal 24.6 g 21.0 g 2.3 g
30木	こんにゃくの日	ごはん いかのねぎ塩焼き カリカリ和風サラダ たぬき汁	○	もみのり,豚肉,中厚けずり,牛乳	米,砂糖,ごま,油,こんにゃく	しょうが,ねぎ,キャベツ,にんじん 小松菜, ごぼう,だいこん	679 kcal 25.0 g 40.1 g 2.4 g
31金	国領小学校 新献立	クリームボックス 春野菜のポトフ コーンフレークサラダ たまごスープ	○	塩昆布,かつお 角切り,じゃこ 絹ごし豆腐,本削り	パン,砂糖,バター,コーンスターチ じゃがいも,油,コーンフレーク	にんじん,玉葱,キャベツ,かぶ セロリー, グリーンピース,きゅうり もやし, コーン	540 kcal 25.9 g 17.7 g 2.0 g