



5月の献立表

令和7年度 調布市立染地小学校

日	こんだて	ぎゅうにゅう 牛乳	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし との 体の調子を整える
1 木	チキンライスのクリームソースがけ 春キャベツのスープ 抹茶と小豆のマフィン		ぎゅうにゅう、とりにく ちようせいとうにゅう	こめ、あぶら マーガリン、こむぎこ じゃがいも、さとう コーンスターチ、あぶら はちみつ、あまなっとう	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、コーン グリーンピース、キャベツ
2 金	ピースそばろごはん 青菜と新玉ねぎの味噌汁 初がつおと新じゃがの揚げ煮		ぎゅうにゅう、とりにく かつお、だし あぶら、みそ	こめ、あぶら、さとう でんぶ、じゃがいも	グリーンピース、しょうが たまねぎ、にんじん えだまめ、こまつな たまねぎ、えのきたけ、ねぎ
7 水	ごはん 鰯の西京焼き ブロッコリーとキャベツのごま和え 若竹汁		ぎゅうにゅう、さわら みそ、わかめ	こめ、さとう あぶら、ごま	ブロッコリー、キャベツ にんじん、コーン だけの、こ、もやし
8 木	ミルクパン ミートポテトのチーズ焼き ハム入りサラダ 白菜のスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、ハム とうにゅうチーズ キリンサイ	パン、じゃがいも あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ マッシュルーム、トマト にんじん、きゅうり キャベツ、はくさい、もやし
9 金	レタスチャーハン 小魚の南蛮漬 豆腐の中華スープ いちご		ぎゅうにゅう、ベーコン メヒカリ、とりにく とうふ	こめ、あぶら でんぶ、さとう	にんじん、たまねぎ レタス、はなね、ねぎ ほうれんそう、いちご
12 月	田舎うどん いかのかりんと揚げ わかめと野菜の酢味噌和え 甘夏		ぎゅうにゅう、とりにく あぶら、あげ、いか わかめ、みそ	うどん、あぶら じゃがいも、でんぶ さとう	にんじん、だいこん、ごぼう しいたけ、こまつな、ねぎ きゅうり、キャベツ はくさい、あまなつ
13 火	メキシカンライス 白身魚のパン粉焼き ジャーマンポテト レタスのスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ウィンナーソーセージ たら、ベーコン	こめ、あぶら パンこ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、コーン グリーンピース、にんにく レタス
14 水	豚肉の生姜焼き丼 大根の味噌汁 河内晩柑		ぎゅうにゅう ぶたにく、わかめ、みそ	こめ、あぶら さとう、でんぶ	しょうが、たまねぎ、もやし はくさい、にんにく だいこん、ねぎ、こまつな えのきたけ、かわちばんかん
15 木	ゆかりごはん 干草焼き 三色おひたし じゃがいもと玉ねぎの味噌汁		ぎゅうにゅう、とりにく たまご、おかか わかめ、みそ	こめ、あぶら さとう、じゃがいも	たけのこ、たまねぎ にんじん、しいたけ ほうれんそう、キャベツ もやし
16 金	コッペパン 彩りコロッケ 白菜のサラダ 野菜スープ		ぎゅうにゅう いんげん、まめ、ぶたにく	パン、じゃがいも あぶら、さとう こむぎこ、パンこ	たまねぎ、ほうれんそう にんじん、はくさい、もやし きゅうり、コーン、キャベツ
19 月	塩ラーメン 華風和え つくねのしんぴき粉揚げ		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、とうふ	ちゅうかめん、あぶら でんぶ、しんぴき さとう	にんにく、しょうが にんじん、キャベツ、もやし コーン、きくらげ、ねぎ しいたけ、たまねぎ、レタス きゅうり、パプリカ、こまつな
20 火	鶏ごぼうおこわ さばのごまだれ焼き さつまいもとかぶの味噌汁 河内晩柑		ぎゅうにゅう、とりにく さば、みそ	こめ、もちこめ、あぶら こんにゃく、さとう こめ、さつまいも	ごぼう、にんじん、こまつな しょうが、かぶ、えのきたけ ねぎ、かわちばんかん
21 水	春キャベツの回鍋肉丼 チンゲン菜のスープ 芋けんぴ		ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、みそ	こめ、さとう、あぶら でんぶ、さつまいも	しょうが、にんにく、にんじん ねぎ、ピーマン、キャベツ しいたけ、たまねぎ、もやし チンゲンサイ
22 木	黒糖きなこトースト 玉ねぎドレッシングサラダ 鶏肉とキャベツのクリーム煮		ぎゅうにゅう、きなこと とりにく ちようせいとうにゅう とうにゅうクリーム	パン、マーガリン じゃがいも、マカロニ あぶら、マーガリン こむぎこ、さとう	キャベツ、たまねぎ にんじん、グリーンピース もやし、きゅうり
23 金	梅ちりめんごはん 野菜のうま煮 豆腐団子汁 日向夏		ぎゅうにゅう、しらすぼし とりにく、さつまあげ とうふ	こめ、あぶら、こんにゃく じゃがいも さとう、でんぶ	うめほし、しょうが、にんじん だいこん、ごぼう、いんげん はくさい、はなね ひゅうがなつ
26 月	ツナとキャベツのスパゲティ シュリンプサラダ パナナココアマフィン		ぎゅうにゅう、ベーコン ツナ、えび ちようせいとうにゅう	スパゲッティ、あぶら さとう ホットケーキミックス	にんにく、たまねぎ キャベツ、にんじん きゅうり、コーン、パナナ
27 火	中華丼 春雨スープ アセロラゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、とうふ かんてん、ゼラチン	こめ、あぶら でんぶ、はるさめ さとう	にんにく、しょうが だけの、にんじん、たまねぎ はくさい、きくらげ、にら チンゲンサイ、もやし、ねぎ アセロラジュース
28 水	ごはん 手作りふりかけ 肉じゃが あおさ汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく ちりめんじゃこ、おかか あおりの、り、なまあげ とうふ、みそ、あおさ	こめ、さとう、あぶら こんにゃく、じゃがいも でんぶ	しょうが、にんじん たまねぎ、グリーンピース だいこん、ごぼう えのきたけ、ねぎ
29 木	ガーリックライス 魚のバーベキューソース ささみ入りサラダ 白いんげんのバタージュ		ぎゅうにゅう、マンダイ とりにく、キリンサイ ベーコン、いんげん、まめ ちようせいとうにゅう	こめ、おおむぎ、こむぎこ さとう、はちみつ あぶら、じゃがいも	にんにく、コーン たまねぎ、しょうが、レモン キャベツ、きゅうり だいこん、パセリ
30 金	チキンカレーライス 福神漬 白玉ポンチ		ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、あぶら じゃがいも、こむぎこ マーガリン、しらた、だんだん さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、あんずジャム ふくじんづけ、みかん、アロエ バイン、パナナ、レモン

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、しめじ、えのきたけが届きます。

5月平均栄養価	
エネルギー	581kcal
たんぱく質	24.6g
脂質	19.5g
食塩相当量	2.7g