



5月の献立表

令和8年度 調布市立染地小学校

日	こんだて	ぎゆうにゆう 牛乳	あか なかま 赤の仲間 ちゆうにゆう 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 あつ ちゆうにゆう 熱や力のもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちゆうにゆう 体の調子を整える
1 金	ゆかりごはん 干草焼き 臭だくさん味噌汁 抹茶わらびもち <small>はちじゅうはちや 八十八夜</small> 	○	ぎゆうにゆう、とりにつく たまご、あぶらあげ、みそ ちゆうせいとうにゆう きなこ	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、でんぷん	ゆかり、たけのこ、たまねぎ にんじん、しいたけ ほうれんそう、だいこん ごぼう、ねぎ
7 木	ソフトフランスパン 白身魚のプロヴァンス風 たまねぎドレッシングサラダ レンズ豆と野菜のスープ	○	ぎゆうにゆう、たら とりにつく、レンズまめ	パン、でんぷん、あぶら さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ トマト、にんじん、もやし キャベツ、レタス しめじ、いんげん
8 金	新わかめのラーメン ささみと大葉の包み揚げ 大根ともやしの中華和え 	○	ぎゆうにゆう、ふたにつく わかめ、なると とりにつく、チーズ	ちゆうかめん、あぶら はるまきのかわ	にんにく、しょうが にんじん、キャベツ、もやし コーン、ねぎ、おおほ こまつな、だいこん
11 月	梅わかごはん 野菜のうま煮 豆腐団子汁 カラマンダリン	○	ぎゆうにゆう、わかめ ふたにつく、さつまあげ どうふ、とりにつく	こめ、あぶら、こんにやく じゃがいも、さとう でんぷん	うめぼし、えだまめ、しょうが しいたけ、にんじん、だいこん ごぼう、いんげん、はくさい えのきだけ、はねぎ カラマンダリン
12 火	ポテマヨドッグ コーンシチュー ハーブドレッシングサラダ	○	ぎゆうにゆう、とりにつく ウィンナーソーセージ ちゆうせいとうにゆう どうにゆうクリーム いんげんまめ	パン、あぶら、じゃがいも エッグケアマヨネーズ マーガリン こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ コーン、グリーンピース きゅうり、キャベツ もやし、レモン
13 水	参鶏湯風クッパ 小魚の南蛮漬け 韓国風のりサラダ 日向夏 	○	ぎゆうにゆう、とりにつく スプラット (2ツ)、のり	こめ、でんぷん あぶら、さとう	にんにく、しょうが、だいこん ねぎ、こまつな、にんじん もやし、キャベツ ひゅうがなつ
14 木	ピースそぼろごはん さばのごまだれ焼き さつまいもの味噌汁 清見オレンジ 	○	ぎゆうにゆう、とりにつく さば、みそ	こめ、あぶら、さとう こま、さつまいも	グリーンピース、しょうが たまねぎ、しょうが、だいこん にんじん、しめじ、はねぎ きよみオレンジ
15 金	田舎うどん ポテトたこ揚げ わかめと野菜の酢味噌和え 	○	ぎゆうにゆう、とりにつく あぶらあげ、ベーコン、たこ あおのり、わかめ、みそ	うどん、あぶら、でんぷん こんにやく、じゃがいも エッグフリーマヨネーズ こむぎこ、さとう	にんじん、だいこん、ごぼう しいたけ、こまつな、ねぎ べにしょうが、キャベツ はくさい、もやし
18 月	メキシカンピラフ 鮭のパン粉焼き ジャーマンポテト メロン 	○	ぎゆうにゆう、ふたにつく さけ、ベーコン ウィンナーソーセージ	こめ、あぶら パンこ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん コーン、マッシュルーム グリーンピース、にんにく メロン
19 火	豚肉の生姜焼き丼 大根と油揚げの味噌汁 パインゼリー	○	ぎゆうにゆう ふたにつく、あぶらあげ わかめ、みそ、かんでん	こめ、あぶら さとう、でんぷん	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 パインジュース、パイン
20 水	ツナとキャベツのスパゲティ ささみ入りサラダ じゃがいものタルト 	○	ぎゆうにゆう、ベーコン ツナ、とりにつく なまクリーム、チーズ	スパゲッティ、あぶら さとう、じゃがいも、バター	にんにく、エリンギ たまねぎ、キャベツ にんじん、はくさい コーン、もやし
21 木	木島平村のごはん 鱈のねぎ味噌焼き 五目きんぴら とうがんのとろみ汁 	○	ぎゆうにゆう、さわら みそ、ふたにつく さつまあげ、どうふ	こめ、さとう、あぶら こんにやく、でんぷん	にんにく、ねぎ、ごぼう にんじん、とうがん ほうれんそう
22 金	豚肉と玉ねぎのにんにくチャーハン ワンタンスープ 手作りごま団子	○	ぎゆうにゆう、ふたにつく こしあん	こめ、あぶら、でんぷん ワンタンのかわ、しらたまこ しょうしんこ、さとう ラード、ごま	にんにく、たまねぎ、はねぎ しょうが、ねぎ、もやし ほうれんそう、たけのこ にんじん
25 月	ごはん 新じゃがのそぼろ煮 めひかりのから揚げ 野菜と海藻の和え物 	○	ぎゆうにゆう、ふたにつく さつまあげ、めひかり くわわかめ	こめ、あぶら、じゃがいも こんにやく、さとう でんぷん、こむぎこ	しょうが、にんじん たけのこ、たまねぎ いんげん、だいこん きゅうり、キャベツ
26 火	家常豆腐丼 春雨スープ アセロラゼリー <small>じやーちやんとふ どん はるまめ</small>	○	ぎゆうにゆう、ふたにつく なまあげ、みそ かんでん、ゼラチン	こめ、おおむぎ あぶら、さとう、でんぷん はるまめ	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、しいたけ、ねぎ チンゲンサイ、ピーマン、ニラ もやし、アセロラジュース
27 水	マーガリンパン 照り焼きグラタン かぶとキャベツのスープ煮 日向夏 	○	ぎゆうにゆう、とりにつく ちゆうせいとうにゆう どうにゆうクリーム、ベーコン どうにゆうチーズ ウィンナーソーセージ	パン、あぶら、さとう でんぷん、じゃがいも マカロニ、マーガリン こむぎこ	しょうが、たまねぎ、エリンギ かぶ、にんじん、キャベツ ひゅうがなつ
28 木	ソース焼きそば チンゲン菜と豆腐のスープ 黒糖ドーナツ	○	ぎゆうにゆう、ふたにつく あおのり、とりにつく どうふ	ちゆうかめん、あぶら でんぷん、こむぎこ くろざとう、さとう	にんじん、たまねぎ、もやし キャベツ、しいたけ たけのこ、ねぎ、チンゲンサイ
29 金	チキンカレーライス 福神漬け 木島平村のアスパラサラダ アロエポンチ 	○	ぎゆうにゆう、とりにつく	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、マーガリン 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、もやし ぶくじんづけ、キャベツ、アロエ アスパラガス、きゅうり、もも パイン、りんご、バナナ、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、米、しめじ、えのきだけ、アスパラガスが届きます。

5月平均栄養価

エネルギー	580kcal	たんぱく質	23.5g
脂質	21.1g	食塩相当量	2.4g