



5月 献立表

令和6年度

調布市立滝坂小学校

日	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	エネルギー たんぱく質
1 水	中華風炊込ごはん いかしゅうまい 茹で野菜のごま酢かけ 柏もち	○	牛乳 豚モモ肉 いかすり身 鶏挽肉	米 ごま油 でんぶん しゅうまいの皮 砂糖 練りごま すりごま 白ごま 柏もち	干し椎茸 人参 筍 ねぎ 小松菜 玉葱 生姜 キャベツ もやし きゅうり	544kcal 24.5g
7 火	きな粉揚げパン ポトフ マカロニサラダ	○	牛乳 きな粉 ウィンナソーセージ (卵なし) ベーコン (卵なし) ひよこめめ ポンレスハム	パン(卵なし) 砂糖 油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ(卵・乳なし)	人参 玉葱 キャベツ かぶ セロリ パセリ きゅうり	586kcal 21.1g
8 水	ねぎ塩豚丼 具だくさん味噌汁 美生柑	○	牛乳 豚こま肉 油揚げ 赤味噌 白味噌	米 おおむぎ(押麦) 油 砂糖 でんぶん	玉葱 もやし ねぎ あさつき にんにく 生姜 ごぼう 大根 かぼちゃ 小松菜 しめじ 美生柑	571kcal 22.7g
9 木	醤油ラーメン ジャンボ揚げ餃子 きゅうりのピリ辛漬け	○	牛乳 豚こま肉 豚挽肉 刻み大豆	蒸し中華めん(卵なし) 油 ごま油 餃子の皮(卵なし) 砂糖	たけのこ ほうれんそう もやし 玉葱 人参 生姜 にんにく ねぎ キャベツ 干し椎茸 ニら きゅうり	562kcal 23.5g
10 金	こぎつねごはん 鰯の西京焼き 春キャベツとコーンのサラダ 沢煮椀	○	牛乳 油揚げ 鰯 西京味噌	米 砂糖 白ごま サラダ油	人参 春キャベツ ホールコーン 新ごぼう 大根 えのき 水菜	614kcal 27.4g
13 月	チーズカレー 春野菜のチャウダー つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 ピザチーズ ベーコン (卵なし) 生クリーム アガー	パン 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく 玉葱 パセリ キャベツ 人参 アスパラ クリームコーン みかんジュース みかん	609kcal 23.3g
14 火	とよま井 豆乳入り味噌汁 ずんだ餅	○	牛乳 卵 油揚げ 調製豆乳 白味噌 赤味噌	米 あぶら麴 砂糖 じゃがいも 白玉団子	玉葱 こねぎ 大根 ねぎ ごぼう 小松菜 人参 枝豆(冷凍)	721kcal 26.9g
15 水	スパゲッティミートソース グリーンサラダ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆	スパゲッティ(卵なし) オリーブ油 油 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリ マッシュルーム バジル パセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし	555kcal 24.2g
16 木	枝豆と塩昆布のごはん きびなごの佃煮風 じゃが芋のそぼろ煮	○	牛乳 塩昆布 きびなご 豚挽肉 刻み大豆 生揚げ	米 でん粉 ざらめ 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	冷凍枝豆 人参 生姜 筍 玉葱 干し椎茸 いんげん	637kcal 27.7g
17 金	ごはん 鯖のぬか炊き お浸し 具だくさん味噌汁	○	牛乳 鯖 おかか 生わかめ 油揚げ 木綿豆腐 赤味噌 白味噌	米 砂糖 じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 大根 ねぎ えのき	598kcal 28.7g
20 月	ゆかりごはん ホキのよもぎ揚げ ひじきサラダ 新たけのこの味噌汁	○	牛乳 ホキ 干ひじき(乾) ロースハム (卵なし) 生わかめ 油揚げ 白味噌 赤味噌	米 白ごま 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 ごま油	ゆかり 生姜 よもぎ 大根 人参 きゅうり 新たけのこ ねぎ	592kcal 26.8g
21 火	ミルクパン 魚のハーブ焼き さつま芋入りポテトサラダ コロコロ野菜スープ	○	牛乳 パサ ロースハム (卵なし) 鶏こま肉	パン(卵なし) オリーブ油 パン粉 (卵なし) じゃがいも さつまいも マヨネーズ(卵・乳なし) 油 砂糖	にんにく パセリ 人参 コーン きゅうり セロリ 玉葱 キャベツ かぼちゃ	566kcal 34.8g
22 水	鶏ごぼうピラフ 春野菜のミネストローネ 抹茶プリン	○	牛乳 鶏こま肉 ベーコン (卵なし) 白いんげん豆 調製豆乳 アガー	米 マーガリン(乳なし) 油 新 じゃが パスタ(シェル) 小 砂糖	ごぼう 人参 玉葱 ホールコーン グリーンピース(冷凍) 新人参 新玉葱 春キャベツ いんげん ホールトマト	609kcal 20.1g
23 木	チンジャオロースー麵 白菜のスープ キャラメルポテト	○	牛乳 豚モモ肉 ベーコン (卵なし)	蒸し中華めん(卵なし) 油 砂糖 ごま油 でんぶん さつまいも	にんにく ねぎ にんにくの芽 筍 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン えのき もやし 白菜 人参	625kcal 19.9g
24 金	チキン勝つカレー ポパイサラダ 紅白白玉ポンチ	○	牛乳 鶏こま肉 鶏もも肉	米 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳なし) パン粉(卵なし) 生パン粉(卵なし) 砂糖 ごま油 白玉団子(白・赤)	にんにく 生姜 玉葱 人参 ほうれんそう キャベツ みかん パイン りんご缶 レモン	813kcal 25.0g
28 火	五平餅 野菜のマヨしょう油和え けんちん汁 美生柑	○	牛乳 白味噌 赤味噌 鶏こま肉 木綿豆腐	アルファ化米 砂糖 白すりごま マヨネーズ(卵・乳なし) ごま油 じゃがいも こんにゃく	小松菜 人参 もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 美生柑	512kcal 17.7g
29 水	緑茶蒸しパン キャベツのクリーム煮 豆のカラフルサラダ	○	牛乳 鶏こま肉 調製豆乳 ダイス チーズ (冷)大豆 いんげんまめ	蒸しパンミックス(卵なし) バター 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳なし)	玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ 赤ピーマン きゅうり 冷凍枝豆 生姜	612kcal 20.4g
30 木	麻婆豆腐丼 白身魚のウースタン	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 赤味噌 押し豆腐 カレイ 絹ごし豆腐	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉葱 たけのこ 干し椎茸 チンゲン菜	593kcal 29.3g
31 金	焼肉チャーハン 鶏団子のスープ 小玉スイカ	○	牛乳 豚こま肉 鶏挽肉 木綿豆腐	米 おおむぎ(押麦) 油 砂糖 ごま油 白ごま 春雨	玉葱 人参 ピーマン ねぎ 生姜 にんにく チンゲン菜 小松菜 白菜 もやし 小玉スイカ	521kcal 20.6g

※仕入れや仕入れや行事の都合により、変更することがあります。

※キャベツは市内産の野菜を使用します。

