



5月 献立表

令和7年度

調布市立滝坂小学校

日	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	エネルギー たんぱく質
1 木	ソース焼きそば ABCスープ 野菜チップ	○	牛乳 豚肉 青のり 鶏肉	蒸し中華 油 マカロニ さつまいも じゃがいも	人参 玉葱 もやし キャベツ パセリ ごぼう れんこん	568kcal 19.6g
2 金	中華風炊込ごはん いかしゅうまい チンゲン菜スープ かしわ餅	○	牛乳 豚肉 いかしり身 鶏挽肉 鶏肉 豆腐	米 ごま油 でんぶん しゅうまいの皮 かしわもち	干し椎茸 人参 筍 ねぎ 小松菜 玉葱 生姜 チンゲン菜	607kcal 26.9g
7 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 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 調製豆乳 アガー	米 マーガリン 油 じゃがいも パスタ 砂糖	ごぼう 人参 玉葱 コーン グリンピース 人参 玉葱 キャベツ いんげん ホールトマト	609kcal 20.1g
8 木	ねぎ塩豚丼 具だくさん味噌汁 美生柑	○	牛乳 豚肉 油揚げ 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 金	青菜蒸しパン キャベツのクリーム煮 大根サラダ	○	牛乳 調製豆乳 鶏肉 ハム	蒸しパンミックス マーガリン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	ほうれんそう 玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ 大根 きゅうり コーン	578kcal 19.1g
12 月	カレーピラフのホワイトソースかけ チキンサラダ	○	牛乳 豚挽肉 ベーコン 調製豆乳 鶏肉	米 油 小麦粉 マーガリン ごま 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム コーン ブロッコリー きゅうり キャベツ ねぎ 生姜	601kcal 21.3g
13 火	回鍋肉丼 白身魚のウースタン 冷凍みかん	○	牛乳 豚肉 味噌 カレイ 豆腐	米 おおむぎ(押麦) 砂糖 油 ごま油 でんぶん	キャベツ 人参 たけのこ ビーマン 玉葱 ねぎ 生姜 にんにく チンゲン菜 冷凍みかん	570kcal 23.5g
14 水	味噌ラーメン ジャンボ揚げ餃子 きゅうりのピリ辛漬け	○	牛乳 豚挽肉 味噌 大豆	蒸し中華めん 油 ごま油 餃子の皮 砂糖	にんにく 生姜 人参 もやし コーン ねぎ キャベツ 干し椎茸 ニラ きゅうり	560kcal 22.8g
15 木	ゆかりごはん じゃが芋のそぼろ煮 なめこ汁	○	牛乳 豚挽肉 豆腐 味噌	米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぶん	ゆかり 生姜 人参 たけのこ 玉葱 いんげん なめこ ねぎ 小松菜	548kcal 20.3g
16 金	シナモントースト 豆腐のストロガノフ ツナカレーサラダ	○	牛乳 豚肉 押し豆腐 ツナ	食パン マーガリン 油 砂糖	にんにく 玉葱 人参 キャベツ グリンピース マッシュルーム きゅうり ビーマン りんご レモン	653kcal 25.6g
19 月	ごはん 鯖のめか炊き お浸し けんちん汁	○	牛乳 鯖 おかか 鶏肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく	小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	607kcal 30.2g
20 火	スパゲッティミートソース バリバリサラダ	○	牛乳 豚挽肉 大豆 粉チーズ	スパゲッティ 油 砂糖 ワンタンの皮	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム セロリー バジル キャベツ きゅうり もやし	598kcal 25.7g
21 水	ごはん 千草焼き 春雨サラダ 沢煮椀	○	牛乳 鶏挽肉 卵 豚肉	米 油 砂糖 春雨 ごま油	筍 玉葱 人参 干し椎茸 ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし ごぼう 大根 えのき	561kcal 23.5g
22 木	枝豆と塩昆布のごはん いかのかりと揚げ かぼちゃ入り味噌汁	○	牛乳 塩昆布 いか 油揚げ 味噌	米 米粉 油 じゃがいも	冷凍枝豆 人参 ゆかり かぼちゃ 大根 ねぎ ほうれんそう しめじ	554kcal 23.5g
23 金	キムチチャーハン 中華スープ 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 粉寒天	米 ごま油 でんぶん 砂糖	ねぎ 干し椎茸 人参 ビーマン キムチ きくらげ チンゲン菜 白菜 生姜 みかん パイン レモン果汁	577kcal 19.0g
26 月	こぎつねごはん 焼きししゃも 豚汁	○	牛乳 油揚げ ししゃも 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく	人参 ごぼう 大根 ねぎ ほうれんそう	593kcal 29.2g
27 火	ココアパン 白身魚のハーブ焼き さつま芋入りポテトサラダ キャベツのスープ	○	牛乳 パサ ハム ベーコン	ココアパン オリーブ油 パン粉 じゃがいも さつまいも マヨネーズ 油 砂糖	にんにく パセリ 人参 コーン きゅうり 玉葱 キャベツ	579kcal 33.3g
28 水	けんちんうどん じゃが丸くん トマトときゅうりの中華サラダ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 調製豆乳	うどん ごま油 じゃがいも スパイスドック 油 砂糖	干し椎茸 人参 ほうれんそう 大根 ごぼう ねぎ トマト きゅうり	528kcal 18.1g
29 木	焼肉チャーハン 鶏団子のスープ 小玉スイカ	○	牛乳 豚肉 鶏挽肉 豆腐	米 おおむぎ(押麦) 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	玉葱 人参 ビーマン 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	603kcal 21.8g
30 金	チキン勝つカレー ポパイサラダ 紅白白玉のボンチ	○	牛乳 鶏肉	米 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生パン粉 パン粉 砂糖 ごま油 白玉	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 レモン果汁	813kcal 25.0g

※仕入れや行事の都合により変更することがあります。

