



2025年5月こんだて

調布市飛田給小学校

日	曜日	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	ひとこと 一言メモ
1	木	そぼろピースご飯 やきししゃも ツナ和え たぬき汁	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ししゃも、ツナ、 とうふ、あぶらあげ、みそ ねんせい 1年生グリーンピースのさやむき	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、こんにやく 	ごぼう、たまねぎ、にんじん、しょうが、グリーン ピース、こまつな、キャベツ、もやし、だい こん、ねぎ 	ついでに、ねんせい、ぜんこう 1日(木)1年生が、全校 分の給食に使うグリー ンピースのさやむきを してくれます。
2	金	中華ちまき ビーフンの炒め物 卵入りわかめスープ くだもの(セミノール)	○	ぎゅうにゅう、やきぶた、ぶたにく、とり にく、わかめ、とうふ、たまご こどもの日メニュー	もちごめ、ごまあぶら、ビーフン、しろこ ま、でんぶん	ほししいたけ、にんじん、たけのこ、グリーン ピース、ニラ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、セ ミノール 	2日(金)ちまきは、中 国から伝わったもの で、もち米と具材を竹 の皮で包んだ料理で す。
7	水	ご飯 白身魚のねぎみそ焼き ゆかり和え かぼちゃのすいとん	○	ぎゅうにゅう、ホキ、みそ、あぶらあげ、と うにゅう、とりにく 	こめ、さとう、こむぎこ、あぶら、こんにやく	にんにく、ねぎ、はくさい、もやし、こまつ な、ゆかり、うめ、かぼちゃ、だいこん、にん じん、ごぼう、ねぎ 	ごめ、さやい、たい で、もち米と具材を竹 の皮で包んだ料理で す。
8	木	ソース焼きそば じゃが丸くん フルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく 	ちゅうかめん、あぶら、じゃがいも、和ん ミックス 	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、もやし、ニラ、みかん(かん)、パイ ン(かん)、りんご(かん)	いとんは、かぼちゃ ペースト・小麦粉・ 塩・豆乳を混ぜて練っ たものを、食べやすい 大きさにして、汁に入 れて煮たものです。
9	金	わかめご飯 厚揚げとみそ炒め じゃが芋だんご汁	○	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、あつあ げ、みそ、とりにく 	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、でんぶ ん 	しょうが、ピーマン、キャベツ、にんじん、ほ ししいたけ、たかのつめ、こまつな、ごぼう、 だいこん	たものを、食べやすい 大きさにして、汁に入 れて煮たものです。
12	月	きじまだいらのご飯 白身魚のピリ辛焼き もやしの和え物 かきたま汁	○	ぎゅうにゅう、メルルーサ、おかか、とり にく、とうふ、たまご	こめ、さとう、ごまあぶら、でんぶ ん 	しょうが、はくさい、もやし、にんじん、ね ぎ、えのきだけ、こまつな 	12日(月)調布市の姉妹 都市、長野県木島平村 のお米は、特別栽培米 です。普通のお米より も、化学肥料や農薬を 減らして、作ったお米 のことです。
13	火	ジャンバラヤ チキンステーキ 白菜のチャウダー	○	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、ぶた にく、レンズまめ、とうにゅう 	こめ、あぶら、こめこ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、あかパプリカ、にんにく、バジル、し ょうが、はくさい	です。普通のお米より も、化学肥料や農薬を 減らして、作ったお米 のことです。
14	水	山菜うどん 真珠煮し 梅肉和え	○	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ぶ たにく、とうふ	うどん、さとう、でんぶん、もちごめ	さんさいミックス、にんじん、ねぎ、こまつ な、たまねぎ、しょうが、ほししいたけ、はく さい、きゅうり、もやし、うめ	14日(水)真珠煮しは、 肉団子の周りにもち米 をまぶして煮た料理 です。もち米が、すき とおって宝石の真珠の ようにみえることか ら、真珠煮しと名付け られました。
15	木	中華丼 春雨スープ 豆乳オレグノ・マランジェ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ア ガー、とうにゅう、なまクリーム	アルファかまい、でんぶん、ごまあぶら、は るさめ、さとう、コーンスターチ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、た けのこ、はくさい、チンゲンさい、キャベツ、 もやし、ねぎ、みかん(かん)、レモンかじゅ う	です。もち米が、すき とおって宝石の真珠の ようにみえることか ら、真珠煮しと名付け られました。
16	金	さばのみぞれ煮 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	○	ぎゅうにゅう、さば、あぶらあげ、とり にく、とうふ、みそ、だいず 	こめ、でんぶん、あぶら、さとう、じゃがい も 	だいこん、きりぼしだいこん、にんじん、ご ぼう、ねぎ 	14日(水)真珠煮しは、 肉団子の周りにもち米 をまぶして煮た料理 です。もち米が、すき とおって宝石の真珠の ようにみえることか ら、真珠煮しと名付け られました。
19	月	きな粉揚げパン 大根サラダ ハンガリアシチュー	○	ぎゅうにゅう、きなこ、わかめ、ベーコン、 ぶたにく、なまクリーム、チーズ	ミルクパン、さとう、あぶら、じゃがいも、 バター、こむぎこ 	だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、に んにく、しょうが、マッシュルーム、ピーマ ン	19日(月)ハンガリアシ チューは、ヨーロッパ にあるハンガリーとい う国の家庭料理です。 パプリカを使うのが、 特徴的です。
20	火	肉ごぼうごはん 千種焼 おかか和え なめこのみそ汁	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、と りにく、たまご、おかか、とうふ、みそ 	こめ、あぶら、こんにやく、さとう	ごぼう、にんじん、たけのこ、たまねぎ、こ まつな、はくさい、もやし、なめこ、ねぎ 	パプリカを使うのが、 特徴的です。
21	水	ごはん キムムッチ(韓国風ふりかけ) 塩肉じゃが きゅうりの酢の物	○	ぎゅうにゅう、のり、ぶたにく、わかめ 	こめ、ごまあぶら、さとう、しろごま、じゃ がいも、しらたき 	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、い んげん、きゅうり、もやし 	21日(水)韓国語で『キ ム』はのり、『ムッ チ』は和え物という意 味です。
22	木	ごはん 鮭のチャンチャン焼き こんにやくサラダ すまし汁	○	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、とうふ 	こめ、さとう、バター、サラダこんにやく、 あぶら 	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、だ いこん、はくさい、きゅうり、こまつな、えの きだけ、ねぎ 	22日(木)鮭のちゃん ちゃん焼きは、北海道 の郷土料理です。鮭と 野菜を蒸し焼きにし て、みそで味つけた料 理です。
23	金	カツカレーライス 野菜サラダ 紅白ポンチ	○	ぎゅうにゅう、ひよこめ、ぶたにく うんどうかい 運動会おうえんメニュー	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バ ター、パンこ、さとう、しらたまだんご、さ とう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にん じん、キャベツ、コーン、きゅうり、みかん (かん)、もも(かん)、パイナップル(かん)、レモ ンかじゅう	22日(木)鮭のちゃん ちゃん焼きは、北海道 の郷土料理です。鮭と 野菜を蒸し焼きにし て、みそで味つけた料 理です。
27	火	ブルコギ丼 青のり大豆 キムチスープ くだもの(みしょうかん)	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、あおのり 	こめ、さとう、でんぶん、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ピー マン、にんにく、キムチ、たけのこ、ねぎ、こ まつな、きくらげ、みしょうかん 	27日(火)青のり大豆 は、乾燥大豆を水に浸 して茹でて、片栗粉を 付けて、油でじっくり と揚げたものです。
28	水	マヨコーントースト チーズサラダ ミネストローネ 小玉すいか	○	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、ぶた にく、レンズまめ、いんげんまめ 	しよくパン、ノンエッグマヨネーズ、あ ぶら、さとう、じゃがいも、シエルマカロニ 	コーン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にん じん、にんにく、ダイスタマト、こだますい か 	28日(水)マヨコーント ーストは、片栗粉を 付けて、油でじっくり と揚げたものです。
29	木	ご飯 ひじきのふりかけ 筑前煮 しめじとわかめのみそ汁	○	ぎゅうにゅう、ひじき、こなかつお、とり にく、とうふ、わかめ、みそ、だいず 	こめ、さとう、しろごま、あぶら、こんにやく、 じゃがいも 	しょうが、ほししいたけ、ごぼう、にんじん、 たけのこ、いんげん、しめじ、ねぎ 	30日(金)タコライス は、ご飯の上にタコス の具をのせた沖縄発祥 の料理です。沖縄で は、もずくや紅芋が多 くとれます。
30	金	タコライス もずくスープ 紅いもスイーツ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、もずく、 なまクリーム おきなわ料理	こめ、あぶら、さとう、さつまいも、むらさ きいもフレック、バター 	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、トマ ト、キャベツ、こまつな、えのきだけ、ねぎ 	30日(金)タコライス は、ご飯の上にタコス の具をのせた沖縄発祥 の料理です。沖縄で は、もずくや紅芋が多 くとれます。

※献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※調布市姉妹都市の木島平村から「米、しめじ、えのき、なめこ」が届きます。 ※今月も調布市産の野菜は、ありません。