



# 2026年4月こんだて

調布市飛田給小学校

日	曜日	主食	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
10	金	たけのこご飯 鱈の三味焼き おかか和え 桜かまぼこのすまし汁	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、さわら、おかか、ちらしかまぼこ、とうふ  しんぎゅう いわ 進級お祝いメニュー	こめ、さとう、しろごま  おにぎり	たけのこ、にんじん、しめじ、さやえんどう、ねぎ、こまつな、はくさい、もやし、みずな、だいこん  たけのこ	進級お祝いメニューで、春を告げる魚「さわら」を使って、三味焼きを作ります。
13	月	あぶたま丼 青のり大豆 キャベツと厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ちくわ、たまご、のり、だいず、あおのり、なまあげ、みそ  鶏、たまご	こめ、むぎ、こんにやく、さとう、でんぶん、あぶら  おにぎり	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、グリーンピース、キャベツ、こまつな  たまねぎ	青のり大豆は、乾燥大豆を水に戻しゆで片栗粉を付けて油で揚げます。
14	火	ご飯 めひかりのごま揚げ じゃがいものきんぴら 豆腐だんご汁	ぎゅうにゅう、めひかり、ぶたにく、とうふ、とりにく  豆腐、豚肉	こめ、こむぎ、しろごま、くろごま、あぶら、じゃがいも、こんにやく、さとう、でんぶん  おにぎり、じゃがいも	にんじん、ごぼう、いんげん、しょうが、だいこん、しめじ、ねぎ  じゃがいも	めひかりは、体長が約10cmの小さな魚です。目が青緑色に輝いていることから、『めひかり』と呼ばれます。
15	水	鶏ごぼうピラフ スパニッシュオムレツ 大麦と野菜のスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、たまご、ベーコン、ひよこまめ、レンズまめ  たまご	こめ、バター、あぶら、さとう、スパゲッティ、じゃがいも、むぎ  じゃがいも	ごぼう、にんじん、たまねぎ、コーン、ほうれんそう、にんにく、セロリ、キャベツ  じゃがいも	スパニッシュオムレツには、スパゲティや野菜が入っています。
16	木	カレーライス ごぼうチップスサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、アガー  ねんせい きゅうしよくかいし 1年生給食開始	こめ、じゃがいも、こむぎ、さとう、ごまあぶら  おにぎり	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな、もやし、きゅうり、りんご  りんご	カレーライスのルーは、給食室で小麦粉・カレー粉・油で手作りします。
17	金	こぎつねご飯 ほっけの一夜干し おかか和え けんちん汁	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ほっけ、おかか、とうふ  豆腐	こめ、むぎ、さとう、あぶら、じゃがいも  じゃがいも	キャベツ、もやし、ほうれんそう、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ  キャベツ	こぎつねご飯は、きつねが大好きと言われている。油揚げを甘辛く煮て、ご飯と混ぜ合わせます。
20	月	ピザトースト コーンシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう、ハム、チーズ、とりにく、レンズまめ、ツナ  レンズ豆	しょくパン、あぶら、じゃがいも、こめ、さとう  パン	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、ダイズ、トマト、にんじん、コーン、キャベツ、きゅうり  ピーマン	ピザトーストは、トマト味の具をのせて、チーズをかけて、焼き上げます。
21	火	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ 中華スープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とうふ、とりにく  豆腐	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、でんぶん、はるさめ  おにぎり	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、ニラ、キャベツ、きゅうり、もやし、はくさい、チンゲンさい、しめじ、コーン  しょうが	マーボー豆腐丼には、みじん切りにした野菜もたくさん入っています。
22	水	チキンライス 鮭のチーズパン粉焼き ABCスープ カラマンダリン	ぎゅうにゅう、とりにく、さけ、チーズ、ウィンナー  鮭	こめ、バター、あぶら、パンこ、ABCパスタ  パン	グリーンピース、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、セロリ、キャベツ、カラマンダリン  グリーンピース	スープには、ABCパスタが入っています。色々な形が入っているので、見ながら食べてください。
23	木	ご飯 酢豚 わかめスープ かわちばんかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、とうふ  わかめ	こめ、でんぶん、じゃがいも、さつまいも、さとう、ごまあぶら  おにぎり	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ピーマン、ねぎ、えのきだけ、かわちばんかん  しょうが	かわちばんかんは、春から夏にかけて旬の果物です。酸味が少なく、さっぱりとしています。
24	金	スパゲッティナポリタン じゃが芋のタルト フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、ハム、ベーコン、なまクリーム、チーズ、かんでん  ベーコン	スパゲッティ、あぶら、じゃがいも、バター、さとう  じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ダイズ、トマト、りんご(かん)、パイナップル(かん)、もも(かん)  りんご	じゃがいもを蒸してつぶし、チーズなどを混ぜて、焼き上げます。
28	火	きじまだいらのご飯 春の炊き合わせ なめこのみそ汁 かわちばんかん	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、わかめ、だいず、みそ  豆腐	こめ、あぶら、こんにやく、じゃがいも、さとう  おにぎり	にんじん、たけのこ、ふき、いんげん、なめこ、はくさい、かわちばんかん  じゃがいも	調布市の姉妹都市、長野県木島平村のお米・なめこを使います。お米は、特別栽培米です。
30	木	手作りメロンパン さつま芋サラダ 白菜のチャウダー	ぎゅうにゅう、チーズ、とりにく、レンズまめ、とうにゅう  レンズ豆	ミルクパン、バター、さとう、こむぎこ、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、あぶら、こめこ  さつまいも	キャベツ、にんじん、レモンかじゅう、にんにく、しょうが、たまねぎ、はくさい  キャベツ	給食室でクッキー生地を作り、パンの上のせて焼き上げます。

## 食物アレルギーへの対応について

食物アレルギーのあるお子さんに対し、原因食物の除去を基本とする「アレルギー対応食」の提供や、「詳細献立表」の配布を行っています。

対応にあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。希望される方は、学級担任までお問い合わせください。

※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。

※今月の調布市産の野菜は、ありません。