

5月

こんだてひょう

<20回>

2025年5月

調布市立若葉小学校

日	曜日	こんだて名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質
1	木	中華おこわ 焼きぼうぎょうざ 春雨スープ 抹茶プリン 八十八夜		牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム	米 もち米 油 さとう ぎょうざの皮 でんぷん 春雨	だけのこ にんじん しょうが キャベツ ねぎ えのき 玉ねぎ	613	25.8
2	金	ごはん 豚肉のさんしょう炒め キャベツの塩昆布和え かきたま汁		牛乳 かまぼこ 豚肉 たまご 塩昆布	米 油 でんぷん	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし 大根	563	27.5
7	水	ジャージャーめん 青のりポテト 中華スープ		牛乳 豚肉 青のり みそ	中華めん 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ だけのこ しいたけ キャベツ	504	23.6
8	木	中華焼き肉丼 大根の華風あえ わかめスープ		牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	米 麦 油 さとう はちみつ でんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ビーマン きゅうり 大根 小松菜	543	21.0
9	金	ごはん さけのてりやきソースかけ 切り干し大根の炒め煮 豚汁		牛乳 さけ さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 さとう でんぷん 油 じゃがいも	しょうが 切り干し大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	560	29.1
12	月	じゃこなめし 浦上そばろ 鶏肉の水炊き 日本味めぐり給食 長崎		牛乳 じゃこ 豚肉 鶏肉	米 油 ごま さとう	こんにゃく ごぼう にんじん もやし 白菜 水菜 しめじ ねぎ レモン	532	20.4
13	火	カレーミートチーストースト クリームシチュー 玉ねぎドレッシングサラダ		牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	パン 油 さとう 小麦粉 じゃがいも マーガリン	にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 小松菜	606	26.2
14	水	マーボー豆腐 中華スープ ミルク寒天		牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	米 麦 油 さとう でんぷん	しょうが にんにく だけのこ	621	25.1
15	木	柏パン ジャクチキン チリコンカン 白菜スープ 世界味めぐり給食 ジャマイカ		牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	パン さとう 油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマト 白菜 コーン	505	27.4
16	金	ごはん さばのごまみそ焼き 小松菜のおひたし けんちん汁		牛乳 さば みそ 豆腐 油揚げ	米 さとう ごま 油 じゃがいも	しょうが 小松菜 白菜 えのき にんじん 大根 ねぎ	556	25.6
19	月	こぎつねごはん 厚焼きたまご ゆで野菜のごま酢かけ もずくスープ		牛乳 油揚げ 鶏肉 たまご もずく 豆腐	米 さとう 油 ごま	玉ねぎ にんじん しいたけ キャベツ 大根 白菜 ねぎ	556	24.7
20	火	梅若ごはん ししゃもの磯辺揚げ ゆでもやし すき煮		牛乳 わかめ ししゃも 青のり 豚肉 豆腐	米 小麦粉 油 さとう	梅干し もやし コーン 小松菜 白滝 にんじん 白菜 ねぎ	631	30.8
21	水	コーンピラフ ホークビーンズ キャベツの粒マスタードサラダ		牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	米 マーガリン 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン にんにく キャベツ 赤パプリカ エリンギ	544	21.7
22	木	ねぎ塩豚丼 沢煮椀 果物（美生柑）		牛乳 豚肉	米 麦 さとう でんぷん	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん ごぼう 大根 だけのこ 美生柑	556	23.4
23	金	ごはん 名古屋風から揚げ のり和え 赤だしみそ汁 日本味めぐり給食 愛知		牛乳 鶏肉 のり 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 でんぷん 油 さとう ごま	にんにく しょうが 小松菜 白菜 にんじん キャベツ	592	24.3
26	月	野沢菜チャーハン ツナ・キャベ春巻き サンラータン		牛乳 焼き豚 ツナ チーズ 鶏肉 たまご	米 油 春巻きの皮 でんぷん	にんじん 野沢菜漬け キャベツ 玉ねぎ だけのこ しいたけ たら	631	25.4
27	火	木島平のごはん 塩肉じゃが きのこのみそ汁		牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 油 じゃがいも さとう	しょうが しいたけ にんじん 玉ねぎ なめこ しめじ えのき ねぎ	512	20.7
28	水	レンズ豆キーマカレーライス コーンサラダ キャベツのスープ		牛乳 豚肉 レンズ豆 ベーコン	米 麦 じゃがいも さとう マーガリン 油 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト 小松菜 白菜 きゅうり コーン キャベツ	629	23.1
29	木	かつおごはん 鶏肉と大根のさっぱり煮 根菜みそ汁		牛乳 かつお 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 でんぷん 油 さとう じゃがいも	しょうが にんじん 大根 ねぎ ビーマン ごぼう 玉ねぎ	614	28.0
30	金	ホットドッグ ミネストローネ 枝豆サラダ		牛乳 ウインナ 鶏肉	パン 油 じゃがいも さとう	キャベツ にんにく にんじん 玉ねぎ トマト コーン 枝豆 白菜 小松菜	502	22.7

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。