

5月献立表

令和4年度 調布市立第二小学校

家庭数

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の食品 血や肉になる | 黄の食品 働く力になる | 緑の食品 体の調子を整える |
|-----|-----------------|----|--------------------|----------------------------------|---|
| 2月 | 炊き込みおこわ | | 豚肩肉・大豆・油揚げ | 米・もち米・砂糖・白いりごま | 人参・ごぼう・干し椎茸・さやいんげん |
| | ワンタンスープ | ○ | 鶏ひき肉 | ワンタンの皮 | 大根・たけのこ・きくらげ・もやし・ 小松菜 ・ 玉葱 ・ねぎ・しょうが |
| | 抹茶わらびもち | | 調製豆乳・きな粉 | かたくり粉・砂糖・黒蜜 | |
| 6金 | ケチャップライス | | ウィンナー | 米・オリーブ油 | 玉葱・人参・コーン・マッシュルーム・グリーンピース |
| | 鮭のハーブ焼き | ○ | 生鮭切身 | オリーブ油 | にんにく |
| | キャベツとポテトのスープ | | 鶏モモ肉 | オリーブ油・じゃがいも | もやし・キャベツ・人参・セロリー |
| | ブラム | | | | ブラム |
| 9月 | チキンピラフ | | 鶏モモ肉 | 米・オリーブ油 | 人参・ 玉葱 ・ピーマン・コーン |
| | ごぼうチップサラダ | ○ | | はちみつ・油 | キャベツ・きゅうり・人参・ごぼう |
| | じゃが芋のポタージュ | | ベーコン・調製豆乳・豆乳クリーム | 油・じゃがいも | 玉葱 |
| 10火 | みそ煮込みうどん | | 削り節・豚肩肉・油揚げ・みそ | さといも・うどん | 大根・人参・ごぼう・キャベツ・ねぎ・ 小松菜 |
| | かつおのカリント揚げ | ○ | かつお 角切り | かたくり粉・揚げ油 | しょうが・にんにく・ねぎ |
| | こんにゃくサラダ | | | 糸こんにゃく・砂糖・ごま油・サラダ油・白いりごま | きゅうり・人参・もやし・ 玉葱 |
| 11水 | スタミナ丼 | | 豚ばら肉・みそ | 米・サラダ油・砂糖・かたくり粉・ごま油 | にんにく・しょうが・人参・キャベツ・ 玉葱 ・にら・たけのこ・干し椎茸 |
| | チンゲン菜のスープ | ○ | 鶏モモ肉・絹ごし豆腐・しらす干し | かたくり粉 | 大根・えのきたけ・玉葱・チンゲンツアイ |
| | 美生柑 | | | | 美生柑 |
| 12木 | フォカッチャ | | | フォカッチャ | |
| | フィッシュフライ | ○ | メルルーサ | 小麦粉・パン粉(生)・パン粉(乾燥)・揚げ油 | |
| | キャベツソテー | | | 炒め油 | キャベツ |
| | ミネストローネ | | ベーコン・豚肩肉 | 炒め油・シェルマカロニ | 玉葱 ・人参・セロリー・かぶ・かぶ(葉)・トマト |
| 13金 | わかめとじゃこのごはん | | 炊き込みわかめ・じゃこ | 米 | |
| | 五目卵焼き | ○ | たまご・押し豆腐 | 炒め油・砂糖 | 人参・ねぎ・たけのこ・さやいんげん |
| | のり酢あえ | | 刻みのり | | 小松菜 ・もやし・えのきたけ |
| | 根菜の味噌汁 | | 鶏モモ肉・さば節・油揚げ・合わせ味噌 | 炒め油・じゃがいも | ごぼう・大根・ねぎ |
| 16月 | ごはん | | | 米 | |
| | 竹輪のツナマヨ焼き | ○ | 白焼き竹輪・ツナ | ノンエッグマヨネーズ | |
| | 梅ドレサラダ | | おかか | 砂糖・サラダ油 | キャベツ・きゅうり・もやし・ねり梅 |
| | 豚汁 | | さば節・豚肩肉・木綿豆腐・味噌 | じゃがいも・こんにゃく | 人参・ごぼう・大根・ねぎ |
| 17火 | キャベツとキノコの塩麹がけティ | | 鶏胸肉・みそ | ハーブ・スパゲッティ・オリーブ油 | にんにく・ 玉葱 ・人参・エリンギ・キャベツ |
| | ポテト入りフレンチサラダ | ○ | | じゃがいも・サラダ油・砂糖 | 人参・きゅうり・ 玉葱 |
| | ブルーベリーマフィン | | 無調整豆乳 | きび砂糖・なたね油・メープルシロップ・小麦粉 | ブルーベリー |
| 18水 | ガーリックライス | | | 米・オリーブ油 | にんにく・パセリ |
| | 鶏肉のマーマレード焼き | ○ | 鶏モモ肉 | サラダ油 | マーマレード |
| | さつまいものサラダ | | | さつまいも・はちみつ・サラダ油 | きゅうり・キャベツ・レーズン |
| | ひよこ豆と野菜のスープ | | ウィンナー・ひよこまめ | | 玉葱 ・人参・はくさい・パセリ |
| 19木 | シシジューシー | | だしこんぶ・豚モモ肉・すきこんぶ | 米・炒め油・砂糖 | しょうが・生しいたけ |
| | もずくスープ | ○ | 宗田厚削り・絹ごし豆腐・沖縄もずく | | 人参・はくさい・ねぎ |
| | ソーサーゼリー | | アガー | 砂糖 | シイクワシャー |
| 20金 | あんかけえびチャーハン | | 鶏ひき肉・冷凍むきえび | 米・サラダ油・かたくり粉・ごま油 | ねぎ・しょうが・たけのこ・大根・干し椎茸 |
| | 棒餃子 | ○ | 豚ひき肉 | ごま油・ぎょうざの皮・サラダ油 | しょうが・にんにく・にら・キャベツ |
| | 韓国風のりサラダ | | 焼きのり | 砂糖・ごま油・白いりごま | ほうれんそう・人参・もやし・きゅうり |
| 23月 | ごはん | | | 米 | |
| | 塩肉じゃが | ○ | 豚肩肉・削り節・凍り豆腐 | 油・こんにゃく・砂糖・じゃがいも | 玉葱 ・人参・さやいんげん |
| | ごまだれサラダ | | | ごま油・サラダ油・砂糖・白いりごま | キャベツ・きゅうり・人参 |
| | 宇和ゴールド | | | | 日向夏 |
| 24火 | 五目焼きそば | | 豚肩肉 | 油・かたくり粉・ごま油・蒸し中華めん | 干し椎茸・人参・たけのこ・ねぎ・キャベツ |
| | じゃがいももち | ○ | みそ | じゃがいも・かたくり粉・マーガリン・砂糖 | |
| | 塩ナムル | | | サラダ油・砂糖・白いりごま | もやし・人参・ 小松菜 ・一味唐辛子 |
| 25水 | 麻婆豆腐丼 | | 豚ひき肉・押し豆腐・豆板醤・みそ | 米・炒め油・砂糖・ごま油・かたくり粉 | しょうが・にんにく・人参・たけのこ・ 玉葱 ・干し椎茸・ねぎ |
| | 中華風コーンスープ | ○ | 鶏モモ肉・たまご | かたくり粉 | 人参・とうもろこし・大根・ねぎ・ 小松菜 |
| | 白ごまプリン | | 調製豆乳・アガー | 砂糖・練りごま | |
| 26木 | ごはん | | | 米 | |
| | いかのねぎ塩焼き | ○ | いか | 上白糖・白いりごま・ごま油 | しょうが・にんにく・ねぎ |
| | 味噌ドレサラダ | | 米みそ | じゃがいも・揚げ油・サラダ油・砂糖 | もやし・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン |
| | きのこ入りけんちん汁 | | 本節中厚削り・木綿豆腐・油揚げ | 炒め油・こんにゃく | ごぼう・人参・大根・えのきたけ・ぶなしめじ・ねぎ |
| 27金 | カツカレーライス | | 豚ひき肉・豚ヒレ肉 | 米・炒め油・小麦粉・油・マーガリン・パン粉(乾燥)・パン粉(生) | にんにく・しょうが・玉葱・人参・りんご |
| | 海藻サラダ | ○ | 海藻ミックス | サラダ油・砂糖・ごま油 | きゅうり・キャベツ・もやし・ホールコーン |
| | パイ | | | | カットパイ |
| 31火 | ココアパン | | | ココアパン | |
| | 新じゃがとアスパラガスのスープ | ○ | 鶏ひき肉・調製豆乳・シュレッドチーズ | 炒め油・じゃがいも・米粉・パン粉(乾燥) | 玉葱 ・人参・アスパラガス・ホールコーン |
| | レンズ豆とがけのスープ | | ベーコン・ウィンナー・レンズまめ | オリーブ油 | にんにく・玉葱・人参・キャベツ・パセリ |

*今月の地場野菜…小松菜・たまねぎ(献立上で太字の箇所です)
*材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

