

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・沖繩もずく		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米粉がら	○	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
	レンズ豆とがらのスープ		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。

