



4月 こんだてひょう



令和8年度
調布市立第二小学校

日	こんだて		おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもとになる	
8 水	さくらトースト カレシチュー せんぎりサラダ	○	パン マーガリン グラニューとう あぶら じゃがいも こむぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	いちごジャム にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ だいこん もやし レモン	546 kcal 18.1 g
9 木	ごはん さばの おろしかけ きんぴらごぼう なめこじる	○	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ぎぼ さつまあげ とうふ みそ	だいこん こねぎ ごぼう にんじん さやいんげん はくさい なめこ こまつな ねぎ	616 kcal 26.6 g
10 金	カラフルピラフ ししゃもの あおりのフライ ポテトとレンズまめの スープ いちご	○	こめ オリーブオイル こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ししゃも のり ベーコン レンズまめ	にんじん たまねぎ えだまめ ホールコーン にんにく キャベツ パセリ いちご	623 kcal 23.3 g
13 月	だいずとしおこんぶの ごはん しんじゃが そぼろに カリカリあぶらあげのおひたし	○	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう うちまめ しおこんぶ ぶたにく こうどうふ、こめみそ あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし	581 kcal 23.0 g
14 火	とりめし ちくわの ツナマヨやき かいそうサラダ かきたまじる	○	こめ もちごめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ちくわ ツナ かいそうミックス とうふ わかめ たまご	にんじん ごぼう ほしいたけ えだまめ キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	645 kcal 29.7 g
15 水	たけのごはん しろみさかなの こめこあげ きりぼしだいこんの みそしる	○	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ メルルーサ とうふ わかめ みそ	たけのこ きぬさや たまねぎ きりぼしだいこん こまつな ねぎ	539 kcal 26.5 g
16 木	みそラーメン サーモンはるまき こんにゃくサラダ	○	むしちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ はるまきのかわ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく こめみそ たらすりみ さけ	ねぎ もやし たけのこ にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ	542 kcal 27.2 g
17 金	チキンライス あおりのポテトビーンズ キャベツとベーコンのスープ	○	こめ オリーブオイル じゃがいも かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とり のり ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン ホールコーン だいこん キャベツ こまつな	551 kcal 23.0 g
20 月	ごはん にくどうふ はるさめサラダ きよみオレンジ	○	こめ あぶら しらたき さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	まいたけ しめじ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし きよみオレンジ	555 kcal 20.9 g
21 火	カレーライス コーンサラダ ぶどうゼリー	○	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく アガー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン ぶどうジュース	631 kcal 18.1 g
22 水	ちゅうかどん もずくスープ なつみ(かんきつのみ)	○	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ いか とうふ あぶらあげ ゆば あおさ もずく	にんにく しょうが ほしいたけ たけのこ にんじん ねぎ はくさい チンゲンサイ だいこん なつみ	532 kcal 24.1 g
23 木	はちみつレモントースト マカロニのクリームに ポテトいりフレンチサラダ	○	パン バター はちみつ グラニューとう こめマカロニ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とり とうにゅう とうにゅうクリーム わかめ	レモン にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン キャベツ もやし	584 kcal 20.4 g
24 金	わかめごはん(アルファかまい) ごもくたまごやき キャベツとじゃがいもの みそしる ツナサラダ	○	アルファかまい あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ みそ ツナ わかめ	にんじん ねぎ たけのこ さやいんげん たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	536 kcal 22.9 g
28 火	スパゲッティナポリタン ノンオイルサラダ いちごむしパン	○	スパゲッティ あぶら さとう むしパンミックス	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン レモン いちご	603 kcal 21.3 g
30 木	さくらの かまぼこいり ちらしずし さわらの さいきょうやき さわにわん かわちばんかん	○	こめ さとう	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ かまぼこ さわら さいきょうみそ ぶたにく	ほしいたけ かんぴょう にんじん きぬさや しょうが たけのこ だいこん もやし ねぎ こまつな かわちばんかん	538 kcal 27.4 g

※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。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。

保護者の皆様へ

5月より、給食献立表・給食だよりをスマートフォン等でもご確認いただけるように、すぐるにて配信いたします。

尚、紙の「献立表・給食だより」をご希望の方は、職員室前おてがみボックスに予備を用意します。お子様が自由に持ち帰れるようにいたしますので、必要に応じて、ご活用ください。どうぞよろしくお願ひいたします。

