



# 5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	
1 金	ちゅうか おこわ しお にくじゃが まっちゃんらびもち  5/2 八十八夜	○	もちごめ こめ あぶら ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも かたくりこ くろみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく こうやどうふ どうにゅう きなこ	ねぎ ごぼう にんじん たけのこ ほしいたけ たまねぎ えだまめ	578 kcal 21.3 g
7 木	☆ねぎしお ぶたどん ごまいり こまつなのスープ カラマンダリン	○	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	にんにく しょうが たまねぎ こねぎ だいこん にんじん こまつな ねぎ カラマンダリン	621 kcal 22.6 g
8 金	キャットライズ えびクリームソースかけ コーンフ레이크いりサラダ ☆タビオカミルクティーゼリー	○	こめ マーガリン あぶら こむぎこ コーンフ레이크 さとう くろみつ	ぎゅうにゅう ベーコン えび どうにゅう アガー	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	666 kcal 18.7 g
11 月	グリーンピースごはん かつおと じゃがいもの あげに ☆だいこんと あぶらあげの みそしる	○	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも ざらめ	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ どうふ みそ	グリーンピース しょうが にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	550 kcal 28.7 g
12 火	くろぎとうパン スペインふうオムレツ ☆ABCマカロニスープ あおなと わかめのレモンじょうゆ	○	パン あぶら じゃがいも マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく たまご わかめ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく にんじん ホールコーン キャベツ こまつな もやし レモン	535 kcal 23.2 g
13 水	☆しょうゆラーメン ジャンボぎょうざ やさいの しらすあえ	○	むしちゅうかめん あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なんと しらすぼし おかか	しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし ホールコーン キャベツ いら えのきたけ	536 kcal 24.1 g
14 木	ごはん さかなの あまみそやき ごもくやさいスープ しおだれキャベツ	○	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ どうふ	しょうが しめじ たまねぎ だいこん にんじん こまつな キャベツ もやし にんにく	532 kcal 27.2 g
15 金	☆カツカレーライス ノンオイルサラダ みかんゼリー  スポフェス 応援こんだて	○	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ あぶら マーガリン パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく わかめ かんてん ゼラチン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ホールコーン レモン みかんジュース	672 kcal 24.4 g
19 火	てづくりフォカッチャ チリコンカン かわち ばんかん	○	きょうりきこ こめこ さとう あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん かわちばんかん	614 kcal 27.9 g
20 水	こうやどうふの そぼろどん しろみぎかなのウースタン パインいり ぶどうジュレ	○	こめ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず こうやどうふ かれい あぶらあげ アガー	にんじん しょうが たけのこ きりぼしだいこん さやいんげん もやし ねぎ チンゲンサイ えのきたけ ぶどうジュース パインかん	580 kcal 25.7 g
21 木	スパゲッティボンゴレ アスパラのサラダ ☆つきみパイ	○	スパゲッティ オリーブオイル あぶら しらたまだんご さとう ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり つぶあん	にんにく たまねぎ マッシュルーム だいこん もやし アスパラガス にんじん	544 kcal 18.9 g
22 金	わかめごはん ししゃもの ごまやき ☆あつあげと ぶたばらの みそしる あげごぼうのサラダ	○	こめ ごまあぶら ごま あぶら はちみつ かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも ぶたにく なまあげ みそ	だいこん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう	591 kcal 28.3 g
25 月	☆ハヤシライス ☆かいそうサラダ ☆サイダーボンチ	○	こめ おおむぎ あぶら マーガリン こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ だいこん みかんかん パインかん ももかん	647 kcal 20.5 g
26 火	☆きなこあげパン ポトフ ☆パリパリサラダ	○	パン さとう あぶら じゃがいも さとう ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とりにく ひよこまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ キャベツ パセリ もやし	557 kcal 19.6 g
27 水	こまつなチャーハン チキンチキンごぼう たまごスープ	○	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく どうふ わかめ	にんじん ほしいたけ たけのこ ねぎ こまつな ごぼう えだまめ たまねぎ えのきたけ	567 kcal 28.1 g
28 木	ゆかりごはん さかなのマリナードやき ☆キャベツの みそしる すいか	○	こめ オリーブオイル	ぎゅうにゅう さば どうふ みそ	たまねぎ にんにく にんじん もやし キャベツ ねぎ こだますいか	554 kcal 24.6 g
29 金	おせきはん ☆とりにくの からあげ わふうポテトサラダ すましじる  6/1 開校記念日	○	こめ もちごめ ごま さとう かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう あずき とりにく ひじき おかか どうふ わかめ	しょうが さやいんげん にんじん えのきたけ ねぎ いとみつば	618 kcal 25.7 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。