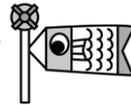


今月の給食目標
力を合わせて係の仕事



令和6年5月給食カレンダー



家庭数

調布市立第三小学校

日	献立メモ	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える
1水	5/2 はちじゅうはちや 八十八夜	新ごぼうの混ぜごはん 田舎汁(いなかじる) 抹茶蒸しケーキ	○	牛乳,油揚げ,鶏もも肉,木綿豆腐, 赤味噌,白味噌,調製豆乳	米,油,砂糖,蒸しパンミックス,甘納豆 (あずき)	新ごぼう,人参,枝豆,大根,えのきたけ, 小松菜,ねぎ
2木		はちみつレモントースト かぼちゃシチュー こんにゃくサラダ	○	牛乳,鶏もも肉,牛乳,生クリーム	食パン,バター,はちみつ,グラニュー 糖,油,小麦粉,潮菜こんにゃく,ごま油, 砂糖	レモン,玉葱,人参,かぼちゃ,キャベツ, もやし
7火	7 火	ごはん 手作りなめたけ 新じゃがのそぼろ煮 河内晩柑(かわちばんかん)	○	牛乳,豚挽肉,生揚げ	米,砂糖,油,じゃがいも,こんにゃく, てんぷん	えのきたけ,生姜,人参,玉葱,小松菜, 河内晩柑
8水		チキンライス 春キャベツのコールスローサラダ ABCマカロニスープ	○	牛乳,鶏肉	米,油,ABCマカロニ	玉葱,人参,ピーマン,春キャベツ, ホールコーン,にんにく,えのきたけ, ぶなしめじ
9木	9 木	ごはん 鱈の味噌煮 小松菜の和え物 たけのこのすまし汁	○	牛乳,鱈,赤味噌,おかか,木綿豆腐, 生わかめ	米,三温糖,砂糖	生姜,小松菜,人参,もやし,新たけのこ, えのきたけ,糸みつば
10金		麻婆豆腐丼 わかめと大根の中華スープ パイナップル	○	牛乳,豚挽肉,押し豆腐,生わかめ	米,油,砂糖,ごま油,てんぷん	生姜,にんにく,人参,玉葱,たけのこ, ねぎ,干し椎茸,大根,もやし,生パイン
13月		ごはん イカステーキ 春雨の中華サラダ きのこのスープ	○	牛乳,いか,絹ごし豆腐	米,てんぷん,油,砂糖,春雨,ごま油	玉葱,きゅうり,人参,もやし,キャベツ, 生しいたけ,ぶなしめじ,えのきたけ, ほうれんそう
14火	14 火	ピースそぼろごはん 新ごぼうの和風チップサラダ キャベツと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳,豚挽肉,赤味噌,白味噌	米,砂糖,てんぷん,油,白ごま	生姜,グリーンピース(生),新ごぼう, もやし,小松菜,キャベツ,玉葱
15水		キムチうどん 揚げいもち こらともやしのナムル	○	牛乳,豚もも,赤味噌,白味噌	冷凍うどん,じゃがいも,てんぷん,油, 砂糖,ごま油	キムチ,大根,人参,白菜,ねぎ,もやし, こら,にんにく,生姜
16木		コッペパン ししゃものカレー揚げ 水菜ともやしの玉ねぎドレサラダ 春キャベツのスープ	○	牛乳,ししゃも,ベーコン,鶏もも肉	コッペパン,小麦粉,油,砂糖	水菜,人参,もやし,玉葱,キャベツ
17金	17 金	野沢菜めし 生揚げとじゃがいもの炊き合わせ たけのこさばのみそ汁	○	牛乳,豚もも肉,生揚げ,けずり,さば, 赤味噌,白味噌	米,ごま油,砂糖,油,こんにゃく, じゃがいも	人参,干し椎茸,大根,野沢菜漬,生姜, ごぼう,たけのこ,玉葱,グリーンピース, ねぎ
20月	20 月	玉ねぎとベーコンの手作りパン マカロニのクリーム煮 イタリアンサラダ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,牛乳	強力粉,砂糖,じゃがいも,マカロニ, バター,油,小麦粉,オリーブ油	玉葱,バゼリ,人参,マッシュルーム, キャベツ,もやし,にんにく,レモン
21火		にんにくチャーハン パリパリ春巻 こらともやしのナムル	○	牛乳,豚肉,豚もも肉	米,バター,油,春雨,砂糖,てんぷん, ごま油,春巻きの皮,小麦粉	にんにく,葉ねぎ,生姜,ねぎ,たけのこ, 人参,干し椎茸,白菜,こら,もやし
22水		スバゲティナポリタン ハニーサラダ オニオンスープ	○	牛乳,ウィンナーソーセージ,ベーコン	スバゲティ,じゃがいも,油,はちみつ	にんにく,人参,玉葱,ピーマン, キャベツ,もやし
23木		ごはん かつおの竜田揚げ キャベツと昆布のさっぱり和え 豆腐と油揚げのみそ汁	○	牛乳,かつお,細切り昆布,絹ごし豆腐, わかめ,油揚げ,赤味噌,白味噌	米,てんぷん,油,砂糖	キャベツ,人参,ねぎ
24金	24 金	勝つかレー 大根とかりかり梅のサラダ ナタデココボンチ	○	牛乳,豚挽肉,豚ひれ肉	米,油,小麦粉,生パン粉,パン粉,ごま油, 砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,大根,水菜, 刻みかりかり梅,みかん缶,パイン缶, ナタデココ,レモン
25土	運動会					
28火		ソース焼きそば じゃがいものみそ和え 大根と豆腐の中華スープ	○	牛乳,豚もも肉,青のり,赤味噌, 絹ごし豆腐	蒸し中華めん,油,じゃがいも,砂糖	人参,玉葱,もやし,キャベツ,いんげん, 生姜,大根,ねぎ
29水		ごはん ごぼうバーグ コーンサラダ きのこ豆腐のみそ汁	○	牛乳,豚挽肉,刻み大豆,調製豆乳, 絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌	米,油,生パン粉,砂糖,油	玉葱,ごぼう,キャベツ,もやし,ホール コーン,ぶなしめじ,えのきたけ, 生しいたけ,ねぎ
30木		ピザトースト 春野菜ポトフ つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳,ベーコン,ピザチーズ,アガー, ウィンナーソーセージ	食パン,油,小麦粉,じゃがいも,砂糖	玉葱,マッシュルーム,ピーマン,大根, 人参,キャベツ,セロリ,かぶ,ぶき,フ ロッコリー,みかんジュース,みかん缶
31金		こぎつねごはん 枝豆サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳,油揚げ,絹ごし豆腐,わかめ, 赤味噌,白味噌	米,砂糖,白ごま油	小松菜,むき枝豆,キャベツ,きゅうり, ホールコーン,玉葱,ねぎ,えのきたけ

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用される食材の安全確保に努めております。
※今月の平均栄養量 エネルギー566kcal, たんぱく質22.5g, 脂質18.6g, 食塩相当量2.8g