



# よてい こんだてひょう 5月 予定献立表



2019年度 調布市立第三小学校

日	よ う び	牛乳	こんだて	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー たんぱく質	日	よ う び	牛乳	こんだて	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー たんぱく質
				からだ 体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	からだ 体の調子を整える						からだ 体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	からだ 体の調子を整える	
7	火		ピースごはん 春野菜のちくぜん煮 水ようかん	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, 粉寒天, こしあん	米, 油, こんにやく, 新じゃが, 砂糖	グリーンピース, 新ごぼう, たけのこ, れんこん, 新人参, 干し椎茸, 絹さや	593kcal 22.2g	20	月		ごはん こんぶのつくだに 野菜のうま煮 大根とじゃこのごまサラダ	牛乳, 細切り昆布, 豚肉, ちりめんじゃこ	米, 砂糖, じゃがいも, こんにやく, 白すりごま, サラダ油	人参, 玉葱, たけのこ, 大根, ごぼう, グリーンピース, 小松菜, もやし, パプリカ	608kcal 22.5g
8	水		アスパラコーンライス 野菜のキッシュ ミネストローネ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 卵, 生クリーム, ダイス チーズ, ソーセージ, 白いんげん豆, レンズ豆	米, オリーブ油, じゃがいも, 油, パスタ, 砂糖	アスパラガス, コーン, パセリ, ほうれんそう, 玉葱, キャベツ, いんげん, トマト	669kcal 25.5g	21	火		玉ねぎとベーコンの手作りパン キチンサラダ コーンクリームスープ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 生クリーム, 粉チーズ	強力粉, 砂糖, 小麦粉, バター, サラダ油	玉葱, パセリ, キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	582kcal 20.6g
9	木		ごはん 肉豆腐 和風ごぼうチップス	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐	米, 油, しらたき, 砂糖, だんご	人参, 玉葱, ねぎ, いんげん, ごぼう	610kcal 22.8g	22	水		小松菜めし 初がつおと新じゃがのあげ煮 みそしる くだもの	牛乳, 塩昆布, かつお, 味噌	米, ごま油, だんご, じゃがいも, ざらめ	小松菜, 生姜, キャベツ, 人参, ねぎ, もやし, えのきたけ, くだもの	646kcal 26.0g
10	金		しょうゆラーメン ジャンボしょうまい 大根のナムル くだもの	牛乳, 豚肉	蒸し中華めん, 油, だんご, ごま油, しょうまいの皮	にんにく, 生姜, 人参, チンゲン菜, もやし, ねぎ, 玉葱, 干し椎茸, きゅうり, 大根, 水菜, くだもの	580kcal 24.7g	23	木		スパイシー焼きそば レタスとコーンのスープ フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 鶏肉	中華めん, 油, 白玉団子, 砂糖	人参, 玉葱, キャベツ, もやし, チンゲン菜, えのきたけ, コーン, レタス, メロン, パイン, みかん, ぶどう, レモン汁	552kcal 17.8g
13	月		かやくごはん はたはたの若草あげ 野菜のすの物 白玉だんごじる	牛乳, 鶏肉, はたはた, 青のり, 鶏肉	米, 油, しらたき, 砂糖, 小麦粉, だんご, ごま油, 白玉粉	ごぼう, 人参, 干し椎茸, キャベツ, もやし, ほうれんそう, えのきたけ, ぶなしめじ, 大根, ねぎ, 小松菜	582kcal 23.6g	24	金		勝つかレーライス キャベツとアスパ ラのサラダ	牛乳, 豚肉	米, じゃがいも, 小麦粉, バター, サラダ油, 乾パン粉, 砂糖	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, グリンピース, キャベツ, アスパラガス, きゅうり	700kcal 23.9g
14	火		ハニートースト ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	牛乳, ベーコン, 豚肉, 白いんげん豆, 生クリーム	食パン, バター, はちみつ, 油, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖, サラダ油, ごま油	にんにく, 玉葱, 人参, トマト, グリンピース, キャベツ, きゅうり, もやし, 新玉葱	601kcal 20.6g	28	火		ホットドッグ みそドレッシング カットパイ	飲むヨーグルト, ウイナー, 味噌	コッペパン, バター, じゃがいも, サラダ油, 砂糖	キャベツ, アスパラガス, パプリカ, カットパイ	578kcal 18.3g
15	水		親子どん 野菜のおひたし 田舎じる くだもの	牛乳, 鶏肉, 卵, 刻みのり, 味噌	米, しらたき, 砂糖, じゃがいも	玉葱, 人参, キャベツ, グリーンピース, もやし, ほうれんそう, 大根, かぼちゃ, ぶなしめじ, ねぎ, 小松菜, メロン	641kcal 27.9g	29	水		えびとたけのこのばら天井 野菜のいそあえ さつまいもじる そらまめ	牛乳, えび, 刻みのり	米, 小麦粉, だんご, 油, 砂糖, こんにやく, さつまいも	たけのこ, キャベツ, もやし, ほうれんそう, ごぼう, 人参, 大根, 小松菜, ねぎ, そらまめ	582kcal 23.2g
16	木		コンナムルパブ チャプチェ トックスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, 油, 韓国春雨, トック, だんご	豆もやし, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, パプリカ, ニラ, キャベツ, 人参, ねぎ, もやし, 小松菜	586kcal 19.9g	30	木		スパゲッティナポリタン 具だくさんオムレツ コールスローサラダ	牛乳, ソーセージ, 鶏肉, ベーコン, 白いんげん豆, 卵, チーズ	スパゲッティ, じゃがいも, サラダ油	人参, 玉葱, マッシュルーム, グリーンピース, トマト, アスパラガス, ほうれんそう, 春キャベツ, きゅうり, コーン, 新玉葱	590kcal 24.8g
17	金		ごはん いかのなんばんあげ キャベツのみそいため はちみつしょうがゼリー	牛乳, いか, 豚肉, 味噌, アガー	米, だんご, 油, 砂糖, はちみつ	ねぎ, にんにく, 生姜, 人参, キャベツ, レモン汁	639kcal 23.4g	31	金		麦ごはん 魚の玉ねぎしょうゆかけ れんこんとひじきのきんぴら のっぺいじる	牛乳, 鯖	米, おおむぎ, 油, 砂糖, こんにやく, じゃがいも, だんご	生姜, 玉葱, れんこん, 人参, ごぼう, 大根, ねぎ, 小松菜	598kcal 23.7g

5月7日(火)にJAマイズのご指定の口座から、4・5月の給食費が引き落としとなります。  
2か月分の金額となりますので、残高不足で未納とならないよう、お早目にご準備をお願いいたします。  
引き落とし予備日は、5月27日(月)です。  
★1年生は6675円、2年生は8900円、3・4年生は9300円、5・6年生は9700円です。

※学校行事等の都合により、献立の変更ならびに回数が少なくなることがあります。  
★5月の地場(調布市内産)野菜は、小松菜・きゅうりの予定です。  
★くだものは、季節の美味しい物を選んで入れます。5月は、小玉すいか、メロン、甘夏などの予定です。

