



5がつ こんだてひょう



調布市立調和小学校

| 日曜 | こんだて | 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人分 kcal たんぱく質 g |
|-----|--|----|---|--|---|---------------------------|
| 1水 | ハヤシライス パプリカサラダ まっちゃんケーキ | ○ | ぶた肉,ぎゅうにゅう, 調製豆乳 | こめ,油,さとう,こむぎこ, さとう,蒸しパンミックス粉, 甘納豆(あずき) | にんにく,セロリー,たまねぎ, マッシュルーム,にんじん,トマト, キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,コーン | 710 19.6 |
| 2木 | ぶたどん ゆでそば みそけんちん | ○ | 豚肉,ぎゅうにゅう,もめんどうふ, しろみそ,あかみそ | こめ,油,しらたき,さとう, さといも,こんにやく | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, ねぎ,えのきたけ,さやいんげん,そら豆, だいこん,ごぼう,しいたけ,こまつな | 569 23.8 |
| 7火 | ごはん てづくりふりかけ しんじやがいものそばろに どうふのみそ | ○ | ぎゅうにゅう,豚肉,ちりめんじゃこ, おかか,あおのり,さざみこんぶ, わかめ,とうふ,しろみそ,あかみそ | こめ,油,じゃがいも, こんにやく,さとう | しょうが,にんじん,たけのこ,たまねぎ, さやいんげん,えのきたけ,はくさい,ねぎ | 535 20.4 |
| 8水 | カレーおしパン どうにゅうシチューバスタいり りんごゼリー | ○ | 調製豆乳,豚肉,だいず, ぎゅうにゅう,とり肉,アガー | 蒸しパンミックス粉,油, じゃがいも,マカロニ, こむぎこ,さとう | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, たけのこ,しいたけ,ぶなしめじ,キャベツ, ブロッコリー,りんごジュース | 604 21.9 |
| 9木 | キムチチャーハン にくだんごとはるさめのスープ さつまいもチップス | ○ | 豚肉,ぎゅうにゅう,大豆 | こめ,ごま油,油,てんぷん, 緑豆春雨,さつまいも | にんじん,ねぎ,ピーマン,キムチ, しょうが,はくさい,もやし,にら, しいたけ | 589 20.1 |
| 10金 | いわしのかばやきどん やさいのレモンずあえ かぼちゃのみそ | ○ | いわし,ぎゅうにゅう,油あげ, しろみそ,あかみそ | こめ,てんぷん,油,さとう | しょうが,キャベツ,もやし,にんじん, こまつな,レモン果汁,かぼちゃ, ぶなしめじ,たまねぎ | 614 23.7 |
| 13月 | ごはん さけのしおやき やさいのおひたし だいこんとあぶらあげのみそ | ○ | ぎゅうにゅう,さけ,おかか, 油あげ,もめんどうふ, しろみそ,あかみそ | こめ | ぶなしめじ,キャベツ,もやし,にんじん, こまつな,だいこん,えのきたけ, ねぎ,ほうれんそう | 529 27.7 |
| 14火 | チンジャオロースーどん カレイのちゅうかスープ みしょうかん | ○ | 豚肉,ぎゅうにゅう, アブラカレイ | こめ,油,さとう,ごま油, てんぷん,緑豆春雨 | しょうが,にんにく,たけのこ,しいたけ, もやし,えのきたけ,たまねぎ,ピーマン, きピーマン,はくさい,にんじん,こまつな, みしょうかん | 520 22.4 |
| 15水 | とりごぼうごはん ニギスのいそべあげ ポテトかわりみそあえ | ○ | とり肉,油あげ,ぎゅうにゅう, にぎす,あおのり,あかみそ | こめ,むぎ,ごま油,さとう, こむぎこ,てんぷん,油, じゃがいも | しょうが,ごぼう,にんじん, さやいんげん | 575 25.1 |
| 16木 | ゆかりごはん しろいんげんまめのやきコロッケ キャベツのあまずつけ わかたけ | ○ | ぎゅうにゅう,白いんげん豆, 豚肉,きぬどうふ,わかめ | こめ,じゃがいも,油, パン粉,さとう | たまねぎ,にんじん,キャベツ, だいこん,たけのこ,しいたけ, えのきたけ,万能ねぎ | 567 23.7 |
| 17金 | はちみつレモントースト アスパラのサラダ ハンガリアンシチュー | ○ | ぎゅうにゅう,豚肉,大豆 | 食パン,バター,はちみつ,さとう, 油,じゃがいも,こむぎこ | レモン果汁,アスパラガス,キャベツ, きゅうり,にんじん,コーン,たまねぎ, マッシュルーム,トマト,グリーンピース | 607 21.4 |
| 20月 | ルーローハン だいこんとうふのスープ れいとうパイン | ○ | 豚肉,ぎゅうにゅう,きぬどうふ | こめ,ごま油,さとう, はちみつ,油,てんぷん | チンゲンサイ,しょうが,にんにく,パイン たまねぎ,ねぎ,たけのこ,しいたけ, だいこん,にんじん,えのきたけ,こねぎ | 548 19.7 |
| 21火 | ごはん かつおのたつたあげ こんさいのもの なめこのみそ | ○ | ぎゅうにゅう,かつお,とり肉, もめんどうふ,しろみそ,あかみそ | こめ,てんぷん,油, さといも,さとう | しょうが,にんじん,ごぼう,たけのこ, しいたけ,れんこん,さやいんげん, だいこん,なめこ,こまつな,ねぎ | 559 27.7 |
| 22水 | くろごとうパン さかなのハーブやき はるキャベツの どうにゅうチャウダー | ○ | ぎゅうにゅう,たら,ベーコン, 豚肉,白いんげん豆,調製豆乳 | 黒砂糖パン,オリーブ油,パン粉, 油,じゃがいも,こむぎこ | にんにく,パセリ,にんじん, たまねぎ,キャベツ,ぶなしめじ | 500 26.7 |
| 23木 | ポークカレーライス(α化米) フレンチサラダ みしょうかん | ○ | 豚肉,ぎゅうにゅう | こめ,油,じゃがいも,こむぎこ, はちみつ,さとう | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, キャベツ,きゅうり,赤ピーマン, コーン,みしょうかん | 650 19.1 |
| 24金 | わかめいりピースごはん とりにくじゃがいもの のあげびたし はなふのすまし | ○ | わかめ,ぎゅうにゅう,とり肉, きぬどうふ | こめ,てんぷん,じゃがいも, 油,さとう,花麩 | グリーンピース,しょうが,たけのこ, さやいんげん,だいこん, えのきたけ,こまつな | 544 20.1 |
| 27月 | なすとベーコンの トマトスパゲティ マセドアンサラダ | ○ | ベーコン,豚肉,ぎゅうにゅう | スパゲッティ,オリーブ油, 油,さとう,じゃがいも | にんにく,マッシュルーム,たまねぎ, にんじん,ピーマン,なす,トマト, コーン,きゅうり | 500 17.8 |
| 28火 | えだまめとしおこんぶのごはん みかりのからあげ きりぼしだいのいために はるキャベツのみそ | ○ | 塩昆布,ぎゅうにゅう,めひかり, 油あげ,さつまあげ,かつお節, あかみそ,しろみそ | こめ,てんぷん,油,さとう | えだまめ,しょうが,だいこん, にんじん,キャベツ,たまねぎ, ねぎ,えのきたけ | 588 25.1 |
| 29水 | かじょうどうふどん ちゅうかあえ れいどうみかん | ○ | 豚肉,なまあげ,あかみそ, ぎゅうにゅう | こめ,ごま油,さとう, てんぷん,じゃがいも,油 | にんじん,たけのこ,しいたけ,ねぎ, はくさい,ピーマン,にんにく,しょうが, チンゲンサイ,きくらげ,みかん | 597 22.8 |
| 30木 | ごはん さわらのからみやき かいそうサラダ さつま | ○ | ぎゅうにゅう,さわら,わかめ, 赤とさかのり,とり肉, もめんどうふ,しろみそ | こめ,さとう,油,さつまいも, こんにやく | にんにく,にんじん,きピーマン, きゅうり,キャベツ,だいこん, ごぼう,ねぎ | 596 28.0 |
| 31金 | コストリカライス ツナサラダ | ○ | ベーコン,とり肉,大豆, ぎゅうにゅう,ツナ | こめ,油,さとう | にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,きピーマン,きゅうり 赤ピーマン,トマト,だいこん,コーン | 546 22.2 |

*献立内容は、食材の仕入れの都合等により多少変更することがあります。ご了承ください。
*今月のえのき・ぶなしめじ・なめこ・アスパラガスは、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材です。