



5

月



献立表



令和4年4月27日
調布市立布田小学校



日	曜日	献立名	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食分 たんぱく質 脂質
2	月	木島平のごはん 新茶ふりかけ 《八十八夜》 めばるのピリカラフル きゃべつの塩昆布和え・味噌汁	○	牛乳、青のり、じゃこめばる、 塩昆布、生わかめ、赤味噌、白味噌	米、白ごま、でんぶ、揚げ油、ごま油、 砂糖、じゃがいも	生姜、万能ねぎ、パプリカ、ピーマン、 にんにく、キャベツ、きゅうり、人参、 ねぎ、しめじ	569 kcal 26.6 g 16.0 g
6	金	梅ちりめんごはん キャベツ入りメンチカツ 炒めビーフン 鶏肉とレタスのスープ	○	牛乳、じゃこ、豚挽肉、刻み大豆、 赤味噌、豚モモ肉、鶏肉	米、パン粉、砂糖、小麦粉、揚げ油、 炒め油、ビーフン、でんぶ	カリカリ梅、刻みキャベツ、人参、玉葱、生姜、 ピーマン、葱、干し椎茸、レタス、ねぎ、 えのきだけ	640 kcal 26.7 g 21.3 g
9	月	中華風炊き込みごはん おあげdeぎょうざ 大根と水菜のさっぱりサラダ つぶつぶゼリー	○	牛乳、豚モモ肉、干しえび、豚挽肉、 刻み大豆、油揚げ、寒天、ゼラチン	米、もち米、砂糖、ごま油、でんぶ、 揚げ油	干し椎茸、人参、たけのこ、ねぎ、小松菜、 にんにく、生姜、キャベツ、ニラ、大根、水菜、 ゆず果汁、みかんジュース、レモン果汁、 みかんレトルト	550 kcal 20.3 g 22.4 g
10	火	中華丼 若布スープ パインゼリー	○	牛乳、豚肉、いか、えび、生わかめ、 絹ごし豆腐、寒天、ゼラチン	米、炒め油、ごま油、でんぶ、砂糖	生姜、葱、人参、玉葱、白菜、きくらげ、 チンゲン菜、にんにく、もやし、ねぎ、 パインジュース、マラヤパイン	512 kcal 21.5 g 12.8 g
11	水	ジャンバラヤ 新じゃがとアスパラのグラタン キャベツとベーコンのスープ	○	牛乳、豚挽肉、鶏モモ肉、豆乳、 豆乳クリーム、ピザチーズ、 ベーコン	米、炒め油、砂糖、新じゃがいも、 サラダ油、乳不使用マーガリン、 小麦粉	人参、グリーンピース、マッシュルーム、 玉葱、赤ピーマン、アスパラガス、キャベツ、 えのきだけ	582 kcal 22.9 g 22.8 g
12	木	若竹うどん ししゃものオランダ揚げ 野菜炒め 抹茶金時蒸しパン	○	牛乳、生わかめ、ししゃも、豆乳	冷凍うどん(卵なし)、 小麦粉、油、ごま油、 蒸しパンミックス(卵なし)、 乳不使用マーガリン、 砂糖、ぬれ甘納豆	たけのこ、人参、ねぎ、小松菜、パセリ、 玉葱、キャベツ、ニラ、もやし、きくらげ、 にんにく	592 kcal 24.6 g 20.0 g
13	金	スラッピーショー (ミートサンド) クラムチャウダー パリパリサラダ チョコゼリー (乳なし)	○	牛乳、豚挽肉、絞豆腐、 あさりむきみ、ベーコン、豆乳、 豆乳クリーム、アガー	コッペパン、乳卵不使用、炒め油、 パン粉、じゃがいも、小麦粉、 乳不使用マーガリン、砂糖、 ワンタンの皮、揚げ油 ビュアココア(乳なし)	人参、玉葱、マッシュルーム、パセリ、 キャベツ、きゅうり、もやし	602 kcal 22.1 g 28.4 g
16	月	和風彩りごはん 肉じゃがうま煮 あおさ汁 ごぼうのから揚げ	○	牛乳、大豆、じゃこ、豚肉、生揚げ、 炊き込みわかめ、さつま揚げ、 あおさ(素干し)、赤味噌、白味噌	米、炒め油、じゃがいも、砂糖、 糸こんにゃく、でんぶ、小麦粉、 揚げ油	枝豆、カリカリ梅、人参、玉葱、たけのこ、 干し椎茸、いんげん、大根、えのきだけ、 ねぎ、ごぼう	630 kcal 23.7 g 20.3 g
17	火	スパゲティーナポリタン 野菜スープ じゃが芋のタルト	○	牛乳、ロースハム、ベーコン、豚肉、 豆乳クリーム、ピザチーズ	スパゲティ、炒め油、オリーブ油、 じゃがいも、乳不使用マーガリン	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、セロリ、 キャベツ、ホールコーン	549 kcal 21.5 g 22.9 g
18	水	グリーンピースごはん 麻婆豆腐 コーンサラダ カラマンダリン	○	牛乳、豚挽肉、押し豆腐、赤味噌	米、もち米、炒め油、砂糖、ごま油、 でんぶ、サラダ油	グリーンピース(生)、生姜、にんにく、人参、 玉葱、たけのこ、ねぎ、干し椎茸、キャベツ、 もやし、きゅうり、ホールコーン、 カラマンダリン	555 kcal 21.4 g 17.3 g
19	木	メキシカンピラフ 鮭のポテサラ焼き チンゲン菜のスープ	○	牛乳、ウィンナー、鮭、ピザチーズ、 鶏モモ肉	米、乳不使用マーガリン、炒め油、 じゃがいも、でんぶ、 ノンエッグマヨネーズ	玉葱、人参、ホールコーン、いんげん、 マッシュルーム、グリーンピース、たけのこ、 チンゲン菜	665 kcal 30.1 g 31.2 g
20	金	肉味噌ごはん いかのかりんと揚げ 野菜の磯和え しらす入りかきたま汁・デコボン	○	牛乳、豚挽肉、赤味噌、いか、 焼きのり、鶏肉、絹ごし豆腐、 生わかめ、しらす干し、卵	米、ごま油、砂糖、でんぶ、揚げ油	にんにく、葱、ねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、もやし、人参、えのきだけ、 デコボン	589 kcal 31.8 g 18.6 g
23	月	ごはん のりの佃煮 豆入り筑前煮 豆腐団子となめこのみそ汁	○	牛乳、焼きのり、鶏モモ肉、生揚げ、 大豆、絞豆腐、鶏挽肉、赤味噌、 白味噌	米、砂糖、炒め油、じゃがいも、 こんにゃく、おろし山芋、でんぶ	人参、ごぼう、たけのこ、いんげん、 なめこ、大根、ねぎ	577 kcal 27.9 g 17.3 g
24	火	キムタクごはん 鯖のヤンニョムジャン焼き もやしソテー 春雨スープ	○	牛乳、豚バラ肉、鯖、ベーコン、 鶏モモ肉	米、米粒麦、炒め油、ごま油、砂糖、春雨	にんにく、キムチ、玉葱、人参、つぼ揚げ、 ねぎ、生姜、りんご、にんにくの芽、もやし、 ピーマン、パプリカ、小松菜	626 kcal 30.3 g 25.8 g
25	水	きな粉豆乳トースト 鶏肉とコーンの揚煮 ワンタンスープ	○	牛乳、調整豆乳、きな粉、鶏モモ肉、 豚挽肉、けすり	食パン、乳卵なし、砂糖、でんぶ、 揚げ油、じゃがいも、炒め油、 ワンタンの皮、ごま油	ねぎ、にんにく、生姜、チンゲン菜、たけのこ、 人参、冷凍ホールコーン、もやし、小松菜、 しなちく	574 kcal 26.2 g 20.4 g
26	木	ソース焼きそば ニラとコーンのスープ もちもちさつまドーナツ カットパイン	○	牛乳、豚肉、青のり、鶏モモ肉、 絹ごし豆腐、豆乳	蒸し中華めん(卵なし)、炒め油、 ホットケーキミックス(卵なし)、 白玉粉、さつまいも、砂糖、揚げ油	人参、玉葱、ねぎ、もやし、キャベツ、干し椎茸、 たけのこ、ニラ、ホールコーン、パイン	564 kcal 22.6 g 20.8 g
27	金	勝つかレー ガルパンソーサラダ サイダーボンチ 《運動会応援メニュー》	○	牛乳、豚モモ肉、豚ロース、 ひよこまめ	米、炒め油、小麦粉、サラダ油、 乳不使用マーガリン、パン粉、 生パン粉、揚げ油、砂糖、ナタデココ	にんにく、生姜、玉葱、人参、もやし、枝豆、 キャベツ、ホールコーン、パインレトルト、 みかんレトルト、メロン	754 kcal 24.9 g 34.0 g
31	火	ブルコギのつけ丼 中華サラダ トマト入り卵スープ メロン	○	牛乳、豚モモ肉、けすり、卵	米、炒め油、砂糖、ごま油、サラダ油、 でんぶ	にんにく、ねぎ、アスパラガス、人参、玉葱、 セロリ、キャベツ、もやし、きゅうり、 ホールコーン、トマト、チンゲン菜、メロン	543 kcal 24.2 g 17.7 g

☆ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、さつま揚げは乳卵を使用していません。 ※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。
※お米やきのご類は調布市の姉妹都市である長野県木島平産を使用する日もあります。
※今月の市内産野菜は、小松菜です。

