

5月 献立表 (18回)



令和8年4月30日
調布市立柏野小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1	金	炊き込みおこわ おあげdeぎょうざ 野菜の甘酢あえ 春雨スープ	○	★牛乳、ぶた肉、大豆 油揚げ、とり肉	米、もち米、砂糖 ごま油、でんぶん、春雨	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 もやし、大根、きゅうり、えのき	514 kcal 23.8 g 22.4 g
7	木	ごはん 手作りのなめたけ 豆入り筑前煮 豆ふと青菜のすまし汁	○	★牛乳、とり肉 生揚げ、大豆、豆ふ	米、三温糖、油、じゃがいも こんにゃく、砂糖	えのき、人参、ごぼう、たけのこ いんげん、小松菜、ねぎ	527 kcal 23.9 g 15.4 g
8	金	スパゲッティナポリタン 春キャベツのコールスローサラダ ジュリアンヌスープ ぶどうゼリー	○	★牛乳、ハム、ベーコン ぶた肉、アガー 寒天、豆乳ホイップ	★スパゲッティ、油、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく キャベツ、小松菜、みかん缶 えのき、大根、ぶどうジュース	534 kcal 19.3 g 20.0 g
11	月	メキシカンピラフ 給食風サモサ 大根サラダ 野菜スープ	○	★牛乳、ウィンナー ぶた肉、わかめ、とり肉	米、乳不使用マーガリン、油 じゃがいも、★ぎょうざの皮 砂糖、ごま油、でんぶん	玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム グリーンピース、大根、たけのこ、小松菜	580 kcal 19.9 g 21.9 g
12	火	ごぼうのませごはん 豆腐団子汁 糸寒天のサラダ そら豆	○	★牛乳、油揚げ、豆腐 とり肉、寒天	米、油、砂糖 でんぶん、ごま油	ごぼう、人参、生姜、小松菜、大根 白菜、ねぎ、きゅうり、キャベツ、そら豆	549 kcal 22.5 g 15.1 g
13	水	彩りごはん いかと大根の煮物 あおさ汁 ニューサマーオレンジ	○	★牛乳、大豆、炊き込みわかめ ★いか、油揚げ、あおさ、みそ	米、じゃがいも こんにゃく、砂糖	枝豆、人参、大根、グリーンピース えのき、ねぎ、ニューサマーオレンジ	514 kcal 24.5 g 11.5 g
14	木	オレンジフレンチトースト ポークシチュー きのこのサラダ	○	★牛乳、豆乳、ぶた肉	★食パン(乳卵なし)、砂糖 油、じゃがいも、★小麦粉 乳不使用マーガリン	オレンジジュース、玉ねぎ、人参 セロリー、大根、きゅうり、しめじ、まいたけ	559 kcal 20.1 g 22.2 g
15	金	ごはん 豆腐カツ 粉ふき芋 とり肉とレタスのスープ	○	★牛乳、豆腐、とり肉	米、★小麦粉、★パン粉 ★生パン粉、油 乳不使用マーガリン じゃがいも、でんぶん	玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ レタス、人参、ねぎ、えのき	513 kcal 19.1 g 15.7 g
18	月	ジャジャン豆腐丼 肉団子と大根のスープ じゃがくん	○	★牛乳、ぶた肉、生揚げ みそ、とり肉、豆乳	米、油、ごま油、砂糖 でんぶん、じゃがいも、 ★スパイスドック	人参、たけのこ、椎茸、ねぎ、白菜 ピーマン、にんにく、生姜、玉ねぎ 大根、えのき、小松菜	677 kcal 27.1 g 24.5 g
19	火	ゆかりごはん いかのつくね焼き 野菜のいそあえ きのこスープ	○	★牛乳、豆腐、★いか のり、とり肉、豆腐	米、でんぶん、砂糖	ゆかり、玉ねぎ、あさつき、小松菜 キャベツ、大根、人参、ねぎ ほうれんそう、しめじ、えのき	520 kcal 24.2 g 11.9 g
20	水	ごはん のりの佃煮 いわしの信田煮 豚汁	○	★牛乳、のり、★いわし みそ、油揚げ、ぶた肉、豆腐	米、砂糖、でんぶん じゃがいも、こんにゃく	ねぎ、生姜、ごぼう、大根、人参	599 kcal 29.8 g 19.7 g
21	木	若竹うどん 鮭のから揚げ 野菜炒め まっ茶蒸しケーキ	○	★牛乳、わかめ、油揚げ とり肉、★鮭、ぶた肉、豆乳	★冷凍うどん(卵乳なし)、でんぶん 油、ごま油、★蒸しパンミックス 乳不使用マーガリン、砂糖	たけのこ、人参、ねぎ、生姜 にんにく、玉ねぎ キャベツ、ニラ、ピーマン	610 kcal 28.6 g 21.7 g
22	金	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜のあえもの とり肉とたけのこのスープ	○	★牛乳、ぶた肉 豆腐、とり肉	米、米粒麦、油	玉ねぎ、人参、椎茸、小松菜、白菜 たけのこ、ねぎ、えのき	521 kcal 22.6 g 18.3 g
25	月	チャンポンメン ジャンボ揚げぎょうざ 大根サラダ 甘夏	○	★牛乳、ぶた肉、★かまぼこ ★いか、ぶた肉、豆腐	★スパゲッティ、油、でんぶん ごま油、★ぎょうざの皮、砂糖	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ たけのこ、白菜、椎茸、キャベツ ねぎ、ニラ、大根、きゅうり、コーン、甘夏	512 kcal 24.4 g 20.7 g
26	火	キムタクごはん ヤンニョムフィッシュ もやしソテー 豆ふと青菜のスープ	○	★牛乳、ぶた肉、★さわら ベーコン、わかめ、豆腐	米、米粒麦、ごま油 油、でんぶん、砂糖	にんにく、キムチ、玉ねぎ、人参 つぼ漬け、ねぎ、もやし ピーマン、赤ピーマン、小松菜、生姜	631 kcal 28.6 g 29.5 g
27	水	ピザトースト ひよこ豆のチャウダー 海そうサラダ	○	★牛乳、ベーコン、豆乳 豆乳シュレッド、とり肉 ひよこ豆、豆乳クリーム 海そうミックス	★食パン(乳卵なし)、油 ★小麦粉、じゃがいも、砂糖 乳不使用マーガリン、ごま油	玉ねぎ、ピーマン、コーン マッシュルーム、人参、しめじ パセリ、キャベツ、白菜、きゅうり	565 kcal 26.6 g 23.3 g
28	木	カツカレー ガルパンソーサラダ サイダーボンチ	○	★牛乳、ぶた肉 とり肉、ひよこ豆	米、油、★小麦粉 乳不使用マーガリン、砂糖 ★パン粉、★生パン粉、白玉団子	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参 きゅうり、枝豆、キャベツ コーン、みかん缶、黄桃缶	707 kcal 22.8 g 27.4 g
29	金	ブルコギのつけ丼 ワンタンスープ 紅白プラマンジェ	○	★牛乳、ぶた肉、寒天 ゼラチン、豆乳、豆乳クリーム	米、油、砂糖 ごま油、★ワンタンの皮	にんにく、ねぎ、アスパラガス 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー 生姜、小松菜、たけのこ、いちごソース	549 kcal 21.4 g 15.3 g

1年生
そら豆のさやむき

運動会応援献立

※調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。また、行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。

※アレルギー食品には★記号を表示しています

※ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練り製品は乳・卵は使用していません。

