



# 5月 献立表 (20回)



令和7年4月30日  
調布市立柏野小学校

日	曜日	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1	木	彩りごはん 肉じゃがうま煮 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 ふた肉,生揚げ,あおさ,みそ	米,油,じゃがいも 糸こんにゃく,砂糖	枝豆,カリカリ梅,人参,玉ねぎ たけのこ,椎茸,いんげん,大根,ねぎ えのきたけ,ニューサマーオレンジ	522 kcal 22.4 g 15.5 g
2	金	炊き込みごはん おあげdeぎょうざ 野菜のナムル 春雨スープ	○	★牛乳,ふた肉,大豆 油揚げ,とり肉	米,砂糖,ごま油 でんぷん,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,えのきたけ	514 kcal 23.8 g 22.4 g
7	水	スパゲッティーナポリタン じゃが芋のタルト 野菜スープ	○	★牛乳,ロースハム 豆乳クリーム,とり肉 豆乳シュレッド,ベーコン	★スパゲッティ,油,オリーブ油 じゃがいも,乳不使用マーガリン	玉ねぎ,人参,ピーマン,にんにく セロリー,キャベツ,コーン	559 kcal 26.1 g 21.7 g
8	木	グリーンピースごはん マーボー豆ふ 中華風コーンスープ	○	★牛乳,ふた肉 豆ふ,みそ	米,もち米,油,砂糖 ごま油,でんぷん	グリーンピース,生姜,にんにく 玉ねぎ,たけのこ,ねぎ,椎茸 ニラ,コーン,人参	516 kcal 23.0 g 15.7 g
9	金	焼肉チャーハン 春キャベツとソーセージのスープ レモンゼリーポンチ	○	★牛乳,ふた肉 ウィンナー,寒天	米,米粒麦,油,三温糖 ごま油,砂糖,はちみつ	にんにく,ねぎ,玉ねぎ,人参 ピーマン,生姜,チンゲン菜 キャベツ,コーン,レモン果汁	518 kcal 17.0 g 20.4 g
12	月	メキシカンピラフ 魚のポテチー焼き チンゲン菜のスープ	○	★牛乳,ウィンナー,とり肉 ★カレイ,豆乳シュレッド	米,乳不使用マーガリン 油,じゃがいも,でんぷん	玉ねぎ,人参,マッシュルーム グリーンピース,にんにく,パセリ たけのこ,チンゲン菜,コーン	532 kcal 29.8 g 16.6 g
13	火	枝豆入り昆布ごはん いかステーキ 野菜のいそあえ 豚汁	○	★牛乳,塩昆布,★いか のり,ふた肉,豆ふ 油揚げ,みそ	米,でんぷん,油,砂糖 じゃがいも,こんにゃく	枝豆,玉ねぎ,小松菜,キャベツ もやし,人参,ごぼう,大根,ねぎ	571 kcal 29.4 g 18.9 g
14	水	ごぼうのまぜごはん 豆ふ団子汁 糸寒天のサラダ	○	★牛乳,油揚げ,豆ふ とり肉,寒天	米,油,砂糖,でんぷん,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	523 kcal 19.8 g 15.0 g
15	木	梅若ごはん 豆ふカツ 粉ふき芋 とり肉とレタスのスープ	○	★牛乳,炊き込みわかめ 豆ふ,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,でんぷん	カリカリ梅,玉ねぎ,パセリ マッシュルーム,レタス 人参,ねぎ,えのきたけ	513 kcal 19.1 g 15.7 g
16	金	オレンジフレンチトースト ポークシチュー れんこんチップサラダ	○	★牛乳,豆乳,ふた肉	★食パン(乳卵なし),砂糖 油,じゃがいも,はちみつ 乳不使用マーガリン,★小麦粉	オレンジジュース,玉ねぎ,人参 セロリー,れんこん キャベツ,きゅうり,もやし	561 kcal 20.0 g 22.1 g 2.6 g
19	月	ごはん 手作りなめたけ 豆入り筑前煮 切干大根のベーコンソテー	○	★牛乳,とり肉,生揚げ 大豆,ベーコン	米,三温糖,油 じゃがいも,こんにゃく,砂糖	えのきたけ,人参,ごぼう たけのこ,いんげん,切干大根 小松菜,にんにく	551 kcal 22.0 g 18.1 g
20	火	ブルコギのつけ丼 中華サラダ ABCスープ	○	★牛乳,ふた肉	米,油,砂糖,ごま油,★マカロニ	にんにく,ねぎ,アスパラガス,人参 玉ねぎ,セロリー,キャベツ,もやし きゅうり,コーン,トマト缶	504 kcal 18.9 g 14.7 g
21	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,とり肉,豆乳 豆乳シュレッド,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,人参 マッシュルーム,パセリ キャベツ,もやし,きゅうり	558 kcal 26.7 g 22.7 g
22	木	若竹うどん ししゃものオランダ揚げ 野菜炒め 抹茶蒸しケーキ	○	★牛乳,わかめ,★ししゃも 豆乳,ふた肉	★うどん(卵乳なし),油 ★小麦粉,ごま油,砂糖 ★蒸しパンミックス 乳不使用マーガリン	たけのこ,人参,ねぎ,小松菜 玉ねぎ,キャベツ,ニラ,パセリ もやし,にんにく	601 kcal 27.2 g 21.2 g
23	金	わかめごはん 豆ふハンバーグ 白菜のあえもの きのこ汁	○	★牛乳,炊き込みわかめ 豆ふ,みそ,ふた肉	米,油,じゃがいも	玉ねぎ,人参,椎茸,小松菜,白菜 大根,ねぎ,えのきたけ,しめじ	570 kcal 24.4 g 17.7 g
26	月	野菜ラーメン ジャンボ揚げ餃子 ナムル 甘夏	○	★牛乳,ふた肉,豆ふ	★中華めん(卵乳なし),油,ごま油 でんぷん,★餃子の皮,★白ごま	にんにく,生姜,人参,キャベツ もやし,ねぎ,ニラ,きゅうり,甘夏	546 kcal 20.4 g 25.0 g
27	火	家常豆腐丼 わかめスープ じゃが丸くん	○	★牛乳,ふた肉,生揚げ みそ,わかめ,豆乳	米,油,ごま油,砂糖 じゃがいも,でんぷん ★スパイスドック(卵乳なし)	人参,たけのこ,椎茸,ねぎ,白菜 ピーマン,にんにく,生姜,もやし	646 kcal 25.3 g 22.7 g
28	水	ごはん のりの佃煮 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁	○	★牛乳,のり,★鮭,みそ,とり肉 ★ちらしかまぼこ	米,砂糖	生姜,玉ねぎ,人参,キャベツ ピーマン,にんにく,小松菜 たけのこ,えのきたけ,ねぎ	506 kcal 30.7 g 12.4 g
29	木	キムタクごはん ヤンニョムチキン もやしソテー 豆ふスープ	○	★牛乳,ふた肉,とり肉 ベーコン,わかめ,豆ふ	米,米粒麦,油,ごま油 でんぷん,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,生姜	654 kcal 27.6 g 31.9 g
30	金	カツカレー ガルバンゾーサラダ サイダーポンチ	○	★牛乳,ふた肉,とり肉 ひよこ豆	米,油,★小麦粉,砂糖 乳不使用マーガリン ★パン粉,★生パン粉	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参 もやし,枝豆,キャベツ,コーン パインレトルト,みかんレトルト 黄桃レトルト	698 kcal 22.4 g 29.2 g

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 ※ウインナー、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。

木島平村産:アスパラガス

地場野菜:きゅうり