

◆今月のもくひょう◆

元気でしようぶな体をつくろう。
ポイント ・朝ごはんをしっかり食べる。
・食べ物のはたらきを知る。

5月のこんだてひょう

家庭数

令和3年度 調布市立北/台小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
6 木	新ごぼうのごはん	○	とりにく	こめ,もちこめ,あぶら,さとう	ごぼう,にんじん,こんにやく,こまつな	607 kcal 26.3 g
	さばのごまだれ焼き		さば	さとう,ごま	しょうが	
	真だくさん汁		みそ	あぶら,さつまいも	だいこん,にんじん,かぶ,しめじ,えのきたけ,ねぎ,こまつな	
	日向夏(柑橘類)				ひゅうがなつ	
7 金	ホットドッグ	○	ウインナー	パン,あぶら	キャベツ	579 kcal 20.3 g
	クリームシチュー		とりにく,ぎゅうにゅう,いんげんまめ,なまクリーム	じゃがいも,あぶら,マーガリン,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース	
	コールスローサラダ			あぶら,さとう	きゅうり,キャベツ,レタス,にんじん,たまねぎ	
10 月	ピースそぼろごはん	○	とりにく	こめ,あぶら,さとう	グリーンピース,たまねぎ,にんじん	639 kcal 30.7 g
	豆アジのから揚げ		まあじ	こむぎこ,でんぶん,あぶら		
	じゃがいもの磯辺焼き		のり	じゃがいも,でんぶん,じょうしんこ,さとう		
	キャベツの味噌汁		わかめ,みそ		キャベツ,たまねぎ,こまつな	
11 火	ナンのツナマヨカレー焼き	○	ツナ	ナン,エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ,パセリ	603 kcal 21.0 g
	ビーンズシチュー		とりにく,いんげんまめ,きんときまめ	じゃがいも,あぶら,マーガリン,こむぎこ,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ,セロリー,マッシュルーム,グリーンピース	
	カラフルサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,こまつな,にんじん,パプリカ,パブリカ	
12 水	五目焼きそば	○	ぶたにく,あおのり	ちゅうかめん,あぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,しいたけ,たけのこ	610 kcal 23.2 g
	翡翠スープ		とりにく	あぶら,でんぶん	にんにく,ねぎ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,しょうが	
	きなこドーナツ		とうふ,きなこ	こむぎこ,さとう,あぶら		
13 木	中華風炊込みおこわ	○	とりにく	こめ,もちこめ,あぶら	しょうが,しいたけ,にんじん,たけのこ,ねぎ,こまつな	552 kcal 23.0 g
	えびシューマイ		えび,とりにく	でんぶん,しゅうまいのかわ	たまねぎ,しょうが,しいたけ	
	春雨サラダ			はるさめ,あぶら,さとう	にんじん,キャベツ,もやし	
	大根のスープ		とりにく		だいこん,にんじん,えのきたけ,みずな,ねぎ	
14 金	いなかうどん	○	とりにく	うどん,あぶら,さといも	にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,こまつな,ねぎ	649 kcal 28.2 g
	いかのかりんと揚げ		いか	でんぶん,あぶら		
	野菜の酢味噌和え		わかめ,みそ	さとう	きゅうり,キャベツ,はくさい	
	さつまいものケーキ		ぎゅうにゅう	さとう,マーガリン,さつまいも,こむぎこ		
17 月	こぎつねごはん	○	あぶらあげ	こめ,さとう	にんじん,さやえんどう	606 kcal 28.9 g
	焼きししゃも		ししゃも			
	磯香和え		のり		こまつな,はくさい,もやし,にんじん,みつば	
	じゃがいもとごぼうの味噌汁		みそ	あぶら,じゃがいも,焼きふ	ごぼう,にんじん,ねぎ,こまつな	
18 火	あげパン(さとう)	○		パン,さとう,あぶら		563 kcal 20.2 g
	チキンポトフ		とりにく,いんげんまめ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,かぶ,キャベツ,いんげん,セロリー	
	パリパリチーズサラダ		チーズ	あぶら,さとう	キャベツ,レタス,にんじん,きゅうり,たまねぎ	
	ジュシーオレンジ					
19 水	ごはん	○		こめ		582 kcal 26.7 g
	生揚げの野菜あんかけ煮		なまあげ,ぶたにく	あぶら,さとう,でんぶん	しょうが,たけのこ,にんじん,しいたけ,はくさい,こまつな	
	豆腐団子汁		とうふ,ぶたにく	でんぶん	しょうが,こまつな,だいこん,はくさい,ねぎ,にんじん	
20 木	味噌ラーメン	○	ぶたにく,みそ	ちゅうかめん,あぶら	にんにく,しょうが,しいたけ,もやし,キャベツ,たけのこ,コーン,ねぎ,にんじん,きくらげ	625 kcal 33.1 g
	かつおの香味揚げ ねぎソース		かつお	でんぶん,あぶら,さとう	しょうが,にんにく,ねぎ	
	ナムル			あぶら,ごま	こまつな,もやし,だいこん,にんじん,にんにく	
	甘夏(柑橘類)				あまなつ	
21 金	セルフ照り焼きフィッシュサンド	○	アカマンボウ	パン,でんぶん,こむぎこ,あぶら,さとう	しょうが	545 kcal 27.2 g
	ごぼうのサラダ			さとう,あぶら	ごぼう,キャベツ,もやし,にんじん,レモン	
	ポテトのポタージュスープ		とりにく,ちようせいとうにゅう,とうにゅうクリーム	じゃがいも	たまねぎ,パセリ	
24 月	カツカレー	○	ぶたにく	こめ,じゃがいも,こむぎこ,マーガリン,パン,こ,あぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,あんずジャム	742 kcal 23.0 g
	福神漬				ふくじんづけ	
	応援サイダーポンチ		かんてん	さとう	ナタデココ,みかん,もも,ようなし,レモン	
	スタミナ丼		ぶたにく,みそ	こめ,あぶら,さとう,でんぶん	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,たまねぎ,ニラ,キャベツ	
25 火	えびワタンスープ	○	えび	ワタンのかわ	しょうが,ねぎ,はくさい,ほうれんそう,たけのこ,えのきたけ,にんじん	562 kcal 23.7 g
	小玉すいか				すいか	
	キムチチャーハン		ぶたにく,みそ	こめ,あぶら,さとう	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,ピーマン,キムチ	
26 水	中華風卵焼き	○	たまご	さとう,あぶら,でんぶん	にんじん,たまねぎ,たけのこ,グリーンピース,きくらげ,ねぎ	607 kcal 24.1 g
	冬瓜の中華スープ		とりにく	あぶら,でんぶん	しょうが,にんじん,とうがら,たけのこ,みずな,ねぎ	
	豆腐のそぼろ丼		ぶたにく,だいず,とうふ	こめ,あぶら,さとう,でんぶん	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,こまつな	
27 木	石狩汁	○	さけ,あぶらあげ,みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,ねぎ,こんにやく,こまつな,しょうが	620 kcal 26.9 g
	りんご				りんご	
28 金	ガーリックライス	○		こめ,マーガリン,あぶら	にんにく,たまねぎ,パセリ	574 kcal 20.9 g
	チキンのバーベキューソースかけ		とりにく,みそ	さとう	たまねぎ,しょうが,にんにく,あんずジャム	
	野菜チップスサラダ			あぶら,さとう	ごぼう,れんこん,きゅうり,にんじん,もやし	
31 月	ごはん	○		こめ		580 kcal 30.0 g
	魚の梅味噌焼き		さわら,みそ	さとう	うめぼし	
	もやしとささみの和え物		わかめ,とりにく	さとう	もやし,はくさい,ほうれんそう,にんじん	
	七彩汁		とりにく,みそ		かんぴょう,ごぼう,だいこん,かぼちゃ,えのきたけ,ねぎ,こまつな	

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、しめじ、えのきたけ、きくらげが届きます。今月の地場野菜はありません。