



5月こんだてひょう



調布市立緑ヶ丘小学校

平成 30 年度

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
1 火	ご飯	○		米	
	新茶ふりかけ		青のり・じゃこ	ごま	
	魚の竜田揚げ		ハガツオ	でんぷん・油	生姜
	巻竹汁		鶏肉・わかめ・かまぼこ		人参・筍・えのきたけ・ねぎ・生姜
	手作り柏餅		小豆	三温糖・もち粉・上新粉・油	
7 月	中華ちまき	○	豚肉	もち米・油・ごま油	筍・人参・グリーンピース
	生揚げの野菜あんかけ煮		生揚げ・豚肉	油・砂糖・でんぷん	生姜・筍・人参・白菜・小松菜
	抹茶プリン		牛乳・生クリーム	砂糖	
8 火	ココアパン	○	ココアパン	ココアパン	
	白身魚のマヨネーズ焼き		アブラカレイ・生クリーム・牛乳	マヨネーズ	玉葱・マッシュルーム・パセリ
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも・油	玉葱・ホールコーン・パセリ
	ベーコンとキャバツのスープ		ベーコン		キャバツ・人参・玉葱・セロリー
9 水	ひじきご飯	○	鶏肉・大豆・ひじき・油揚げ	米・油・砂糖	人参・グリーンピース
	茶碗蒸し		卵・かまぼこ		しめじ・みつば
	吉野汁		油揚げ・豆腐	里芋・でんぷん・油	ごぼう・大根・人参・ねぎ
	果物(宇和ゴールド)				宇和ゴールド
10 木	トマト担々麺	○	豚肉		筍・もやし・ニラ・生姜・にんにく・ねぎ・トマト
	えびとお豆のほっこり春巻		えび・ひよこ豆・わかめ・チーズ	でんぷん・砂糖・春巻きの皮・油	葉ねぎ
	野菜のレモン醤油		わかめ	砂糖	ほうれんそう・キャバツ・もやし・人参・しめじ・レモン
11 金	新ごぼうのませごはん	○	油揚げ	米・油・砂糖	ごぼう・絹さや
	鮭のふんわりコロッケ		鮭・はんぺん・鶏肉	小麦粉・パン粉・油	玉葱
	三色おひたし				ほうれんそう・もやし・人参
	けんちん汁		豚肉・豆腐・油揚げ	さつまいも・こんにゃく	大根・ごぼう・しめじ・えのきたけ・人参・ねぎ
14 月	ヒビンバ	○	豚肉	米・油・ごま油・砂糖・ごま	にんにく・ぜんまい・もやし・人参・ほうれんそう・ねぎ
	いかのねぎ塩焼き		いか	砂糖・ごま・ごま油	生姜・にんにく・ねぎ
	華風きゅうり		卵・豚肉	砂糖・ごま油	きゅうり・大根
15 火	キムチ入り卵スープ	○		でんぷん	玉葱・キムチ・白菜・人参・ねぎ
	スープパヴェッティー		鶏肉・ベーコン	スパゲッティ・油・でんぷん	にんにく・玉葱・人参・葉ねぎ・しめじ・えのきたけ
	新じゃがとアスパラの米粉グラタン		鶏肉・牛乳・生クリーム・チーズ	バター・じゃがいも・米粉	玉葱・人参・アスパラガス
	かぼちゃとポテトのサラダ		ベーコン・味噌	じゃがいも・油・砂糖	かぼちゃ・玉葱・きゅうり・レモン
16 水	グリーンピースご飯	○		米・もち米	グリーンピース
	小魚の磯辺揚げ		めひかり・青のり	小麦粉・油	
	新じゃがいもそぼろ煮		豚肉・生揚げ	こんにゃく・じゃがいも・砂糖・でんぷん・油	生姜・人参・筍・玉葱・グリーンピース
17 木	果物(日向夏)	○			日向夏
	抹茶金時蒸しパン		牛乳・卵・生クリーム	蒸しパンミックス・砂糖・甘納豆	
	春野菜のポトフ		ベーコン・ウィンナー・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・セロリー・キャバツ
18 金	フレークサラダ	○		コーンフレーク・砂糖・油	人参・もやし・キャバツ・黄ピーマン・玉葱・りんご
	ご飯			米	
	キムムッチ		のり	ごま油・砂糖・ごま	にんにく
	ブルコギ		豚肉	油・砂糖・ごま油	ねぎ・にんにく・りんご・玉葱・アスパラガス・セロリー・人参
	ワンタンスープ		豚肉・なると・わかめ	ワンタンの皮・でんぷん・ごま油	ねぎ・ほうれんそう・人参・もやし・白菜
21 月	2色ゼリー	○	寒天・牛乳	砂糖	クランベリージュース
	手作りのメロンパン		卵	強力粉・砂糖・バター・小麦粉・グラニュー糖	
	クリームコーンシチュー		豚肉・いんげん豆・牛乳・生クリーム	じゃがいも・油・バター・小麦粉	玉葱・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ
	アスパラ入りグリーンサラダ			砂糖・油	キャバツ・アスパラガス・きゅうり
22 火	梅茶漬	○		米・ごま	ゆかり・梅
	びっくり福袋		油揚げ・鶏肉・大豆	しらたき・でんぷん・砂糖	ごぼう・人参・玉葱・生姜
	小松菜としめじの和風サラダ		わかめ	砂糖・ごま	キャバツ・人参・しめじ・小松菜
23 水	果物(すいか)	○			すいか
	レタスと卵のチャーハン		焼き豚・卵	米・油	レタス・人参・ねぎ
	魚のヤンニョムジャン焼き		鱈	砂糖	生姜・にんにく・りんご・ねぎ・にんにくの芽
	豚キャバマヨ炒め		豚肉	マヨネーズ・油	キャバツ・玉葱・しめじ・人参
24 木	チンゲン菜スープ	○	鶏肉		チンゲン菜・筍・人参・もやし・ねぎ
	サラダうどん		わかめ	うどん・砂糖・ごま・ごま油	人参・もやし・きゅうり・レタス
	ちくわのポテマヨ揚げ		竹輪・ハム	じゃがいも・マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油	
25 金	みそドレッシングサラダ	○	味噌	砂糖・油	枝豆・人参・キャバツ・コーン
	カツカレー		豚肉	米・じゃがいも・バター・小麦粉・パン粉・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・トマト・グリーンピース
	福神漬				福神漬
29 火	紅白ポンチ	○	寒天	砂糖	クランベリージュース・ナタデココ・デコボン・黄桃・りんご
	ホットドッグ		ウインナー	コッペパン・バター	キャバツ・きゅうり
	ガーリックポテト			じゃがいも・油	にんにく・玉葱・コーン
	レタスとハムのスープ		ハム		レタス・人参・もやし・ねぎ・えのきたけ
30 水	果物(冷凍みかん)	○			みかん
	子きつねご飯		油揚げ	米・砂糖・ごま	人参・しめじ
	魚の梅だれ		鱈	でんぷん・油・砂糖	梅・生姜
	ほうれん草ののり和え		のり		白菜・ほうれんそう・もやし
31 木	じゃがいもと玉葱の味噌汁	○	わかめ・味噌	じゃがいも	玉葱・白菜・ねぎ
	ご飯			米	
	えびと豆腐のチリソース煮		えび・豆腐	でんぷん・ごま油・砂糖・油	生姜・にんにく・筍・ねぎ・ピーマン
じゃが芋の中華炒め	豚肉	じゃがいも・油	生姜・ピーマン・もやし・玉葱		
えのきたけわかめのスープ	わかめ	ごま油・ごま	えのきたけ・人参・もやし・筍・ねぎ		

※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月の地場野菜は、キャバツです。
 ※調布市のホームページに、給食の主な食材について放射能物質の測定結果が公表されています。
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。