

5月献立表



令和3年度

調布市立染地小学校

日	主食	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
6 木	さんまごはん 三色おひたし かぼちゃ入り田舎汁	○	牛乳 さんま 木綿豆腐 赤味噌 白味噌 おかか	米 米粒麦 でんぷん 油 砂糖	生姜 大根 かぼちゃ 人参 ねぎ 小松菜 ほうれんそう もやし	647kcal 26.3g
7 金	五日チャーハン パンパンジーサラダ チンゲン菜のスープ	○	牛乳 焼き豚 卵 鶏肉ささ身 白味噌 ベーコン 木綿豆腐	米 油 練りごま すりごま 砂糖 でんぷん	干し椎茸 人参 ねぎ ピーマン きゅうり もやし 赤ピーマン 筍 チンゲン菜	604kcal 27.8g
10 月	ドライカレー ツナサラダ オレンジ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 ツナ	米 炒め油 小麦粉 砂糖 油	にんにく 生姜 ピーマン 玉葱 人参 りんご レーズン ホールトマト グリンピース 大根 きゅうり バレンシアオレンジ	687kcal 23.3g
11 火	豆腐ドーナツ かぼちゃシチュー ひじきサラダ	○	牛乳 絹ごし豆腐 鶏モモ肉 豆乳 豆乳クリーム ロースハム	小麦粉 砂糖 白ごま 粉糖 油 ノンアレルギーマーガリン ごま油	かぼちゃ 玉葱 人参 グリンピース 大根 きゅうり 生姜 ねぎ	613kcal 19g
12 水	ごはん めひかりのから揚げ 新じゃがそばろ煮 小松菜としめじの和風サラダ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 生揚げ めひかり 生わかめ おかか	米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぷん 小麦粉 白ごま	生姜 人参 筍 玉葱 いんげん キャベツ しめじ 小松菜	672kcal 28.9g
13 木	きのこスパゲッティ 豆のミートグラタン もやしと水菜のごまドレサラダ 河内晩柑	○	牛乳 ベーコン 刻みのり 豚挽肉 刻み大豆 ひよこまめ うずら豆 いんげんまめ ピザチーズ	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 シェルマカロニ すりごま 練りごま	にんにく 人参 玉葱 しめじ 生しいたけ エリンギ バセリ もやし 水菜 赤ピーマン 河内晩柑	637kcal 26.8g
14 金	ごはん キャベツメンチカツ 大根と水菜のサラダ 野菜スープ	○	牛乳 豚挽肉 豆乳	米 生パン粉 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖	キャベツ 玉葱 水菜 大根 きゅうり 人参 かりかり梅 えのきたけ	680kcal 24.6g
17 月	ピザトースト かぶとキャベツのスープ煮 白玉ポンチ	○	牛乳 ベーコン ピザチーズ 豚肉	食パン 油 小麦粉 じゃがいも 冷凍白玉 砂糖	玉葱 ピーマン マッシュルーム 人参 かぶ キャベツ ブロッコリー みかん 黄桃 りんご レモン	640kcal 23.1g
18 火	ゆかりごはん いかのレモンソース もやしと若布のごま醤油和え 鶏団子汁	○	牛乳 いか 生わかめ 絞豆腐 鶏挽肉 赤味噌 白味噌	米 でんぷん 油 三温糖 砂糖 ごま油 白ごま	ゆかり 生姜 レモン もやし 小松菜 人参 大根 ねぎ ほうれんそう しめじ 生しいたけ まいたけ	651kcal 31.3g
19 水	広東麺 ジャンゴ揚げ餃子 細切り野菜のサラダ	○	牛乳 豚ばら肉 豚挽肉 刻み大豆 生わかめ	蒸し中華めん 油 でんぷん ごま油 餃子の皮 すりごま 白ごま	にんにく 生姜 人参 白菜 筍 干し椎茸 もやし きくらげ ねぎ キャベツ ニラ きゅうり 大根	690kcal 22.3g
20 木	さつま芋ごはん 鯖のごまだれ焼き こんにゃくサラダ 豆腐と若布の味噌汁	○	牛乳 鯖 かまぼこ 生わかめ 絹ごし豆腐 赤味噌 白味噌	米 さつまいも 黒ごま 砂糖 白ごま こんにゃく ごま油	もやし きゅうり 人参 ねぎ	645kcal 30.3g
21 金	ごはん 豚肉と大根のうま煮 白身魚のすまし汁 河内晩柑	○	牛乳 豚ばら肉 かれいむきみ 絹ごし豆腐 生わかめ	米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぷん	ごぼう 人参 筍 大根 干し椎茸 生姜 ねぎ ほうれんそう 河内晩柑	666kcal 28.6g
24 月	南瓜とウインナーの蒸しパン 豆腐ストロガノフ 大根サラダ	○	牛乳 豆乳 ウィンナーソーセージ 豚肉 押し豆腐 豆乳クリーム	蒸しパンミックス 油 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 砂糖	かぼちゃ にんにく 人参 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり 大根 もやし	580kcal 21.1g
25 火	山菜おこわ 千草焼き 新じゃがのごま和え 沢煮椀	○	牛乳 鶏モモ肉 油揚げ 鶏挽肉 卵	もち米 米 油 砂糖 じゃがいも すりごま 白ごま	山菜ミックス 人参 筍 玉葱 干し椎茸 ほうれんそう さやえんどう ごぼう 大根 えのきたけ 小松菜	640kcal 28.4g
26 水	えび焼きそば キラキラポンチ	○	牛乳 えび 寒天	蒸し中華めん 油 でんぷん ごま油 砂糖	生姜 にんにく 人参 ねぎ 筍 干し椎茸 玉葱 いんげん クランベリージュース みかん 黄桃 パイン りんご レモン	656kcal 21.7g
27 木	カレーピラフのホワイトソースかけ アスパラ入りグリーンサラダ メロン	○	牛乳 豚挽肉 ベーコン 豆乳 豆乳クリーム	米 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 油 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム ホールコーン ブロッコリー キャベツ アスパラガス きゅうり メロン	609kcal 17.4g
28 金	ごはん アジフライごまソースかけ コーンサラダ 豚汁	○	牛乳 あじ 豚ばら肉 木綿豆腐 油揚げ 白味噌 赤味噌	米 小麦粉 パン粉 生パン粉 油 すりごま 砂糖 じゃがいも こんにゃく	キャベツ 人参 きゅうり 冷凍ホールコーン 玉葱 りんご 大根 筍 ねぎ しめじ ほうれんそう	744kcal 33.1g
31 月	新ごぼうのまぜごはん 焼きししゃも じゃが芋の味噌がらめ 卵とニラのスープ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 赤味噌 鶏モモ肉 木綿豆腐 卵	米 油 砂糖 白ごま じゃがいも でんぷん	ごぼう 人参 いんげん こねぎ 玉葱 ニラ 冷凍ホールコーン	653kcal 28.9g

※行事や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。

※市内産の野菜は、小松菜です。

※給食費は5月6日(木)に4・5月の2か月分が引き落とされます。残高不足にならないように、通帳確認をお願いいたします。