４月　こんだてひょう

家庭数

令和５年度　調布市立染地小学校

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
10 月	豚キムチ焼きそば	○	豚肉	蒸し中華めん,サラダ油,砂糖,ごま	人参,玉ねぎ,キムチ,ニラ	528 kcal 22.9 g
	チンゲン菜のスープ		鶏肉,絹ごし豆腐	でんぷん	たけのこ,ねぎ,チンゲン菜	
	野菜チップ			じゃがいも,さつまいも,サラダ油	ごぼう,かぼちゃ,人参	
11 火	さつまいもごはん	○		米,さつまいも,ごま		582 kcal 29.4 g
	さばのぬか炊き		さば	砂糖		
	ゆで野菜のごま酢かけ		わかめ,おかか	砂糖,ごま	キャベツ,人参,もやし,ほうれんそう	
	新たけのこの味噌汁		絹ごし豆腐,味噌		たけのこ,さやえんどう	
12 水	手作りメロンパン	○	卵	強力粉,小麦粉,砂糖 乳除去マーガリン,グラニュー糖		754 kcal 22.4 g
	ミネストローネ		ベーコン	マカロニ	人参,玉ねぎ,キャベツ,にんにく,ホールトマト,ホールコーン	
	ひじきサラダ		ロースハム	砂糖,ごま油	大根,人参,きゅうり,生姜,ねぎ	
	清見オレンジ（柑橘類）				清見オレンジ	
13 木	ごはん	○		米		672 kcal 27.6 g
	ししゃものニ色揚げ		ししゃも,青のり	小麦粉,上新粉,サラダ油		
	細切り野菜のサラダ		わかめ	サラダ油,ごま	きゅうり,大根,人参	
	田舎汁		油揚げ,味噌		大根,人参,ねぎ,小松菜,えのきたけ	
14 金	ゆかりごはん	○		米	ゆかり	581 kcal 26.0 g
	千草焼き		鶏肉,卵	サラダ油,砂糖	たけのこ,玉ねぎ,人参,しいたけ,ほうれんそう	
	三色おひたし		おかか		ほうれんそう,もやし,人参	
	じゃがいもと玉ねぎの味噌汁		わかめ,味噌	じゃがいも	玉ねぎ	
17 月	たけのこごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,砂糖	人参,たけのこ	595 kcal 31.6 g
	ホキのよもぎ揚げ		ホキ	小麦粉,サラダ油	生姜,よもぎ	
	小松菜のゆず和え			砂糖	小松菜,人参,もやし,ゆず果汁	
	きのこと豆腐の味噌汁		木綿豆腐,味噌		しめじ,えのきたけ,人参,小松菜,ねぎ	
18 火	ハムライス	○	ロースハム	米,バター,サラダ油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,グリンピース	565 kcal 20.2 g
	野菜スープ		豚肉	じゃがいも	玉ねぎ,もやし,人参	
	かぼちゃプリン		調製豆乳	砂糖,黒みつ	かぼちゃペースト	
19 水	みかん蒸しパン	○	調整豆乳	蒸しパンミックス,ホットケーキミックス	みかんジュース,みかん缶	620 kcal 20.4 g
	ホワイトシチュー		鶏肉,調整豆乳,豆乳クリーム	じゃがいも,小麦粉,サラダ油 乳除去マーガリン	人参,玉ねぎ,生姜,グリンピース	
	水菜と大根のはりはりサラダ			サラダ油,砂糖	大根,水菜,人参	
20 木	ごはん	○		米		669 kcal 29.8 g
	肉じゃが		豚肉	サラダ油,じゃがいも,しらたき,砂糖	生姜,人参,玉ねぎ,いんげん	
	石狩汁		鮭,木綿豆腐,油揚げ,味噌	こんにゃく	生姜,大根,人参,ねぎ	
21 金	ミートソーススパゲティ	○	豚肉,刻み大豆	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,セロリー,ホールトマト	565 kcal 23.6 g
	コーンサラダ			砂糖,サラダ油	ホールコーン,キャベツ,人参,きゅうり,玉ねぎ	
	清美オレンジ（柑橘類）				清見オレンジ	
25 火	はちみつレモントースト	○		食パン,バター,はちみつ,グラニュー糖	レモン果汁	663 kcal 20.8 g
	ミートボールシチュー		豚肉	生パン粉,でんぷん,じゃがいも 小麦粉,乳除去マーガリン,サラダ油	玉ねぎ,人参,グリンピース	
	フルーツサラダ			サラダ油	パイン,みかん,キャベツ,きゅうり	
26 水	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	米,バター,サラダ油	人参,ごぼう,玉ねぎ,エリンギ	553 kcal 27.0 g
	白身魚のトマトソース焼き		メルルーサ,ピザチーズ	サラダ油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,パセリ	
	大根のスープ		鶏肉		大根,人参,玉ねぎ	
27 木	鮭ごはん	○	鮭	米,ごま		603 kcal 30.9 g
	鶏肉と大根のうま煮		鶏肉	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	ごぼう,人参,たけのこ,大根,しいたけ,いんげん	
	かぼちゃの味噌汁		木綿豆腐,油揚げ,味噌		かぼちゃ,しめじ,ねぎ,小松菜	
28 金	カレーライス	○	豚肉	米,サラダ油,じゃがいも 小麦粉,乳除去マーガリン,砂糖	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,りんご	682 kcal 21.5 g
	ビーンズサラダ		大豆,枝豆	砂糖,サラダ油	キャベツ,人参,きゅうり	
	河内晩柑（柑橘類）				河内晩柑	

行事の変更や仕入れの都合により，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，えのきたけが届きます。今月の地場野菜はありません。