５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
1 月	鶏肉とエリンギのピラフ	○	鶏肉	米,サラダ油 乳除去マーガリン	人参,玉ねぎ,エリンギ,ホールコーン,パセリ	629 kcal 30.3 g
	鮭のムニエル レモンソース		鮭	小麦粉,サラダ油,オリーブ油 乳除去マーガリン	レモン果汁	
	ポテトのカレーソテー		ウィンナー	サラダ油,じゃがいも	玉ねぎ,ブロッコリー	
	キャベツのスープ				キャベツ,もやし,玉ねぎ,人参,しめじ	
2 火	豚肉の生姜焼き丼	○	豚肉	米,でんぷん,サラダ油,砂糖	玉ねぎ,もやし,白菜,りんごジュース(濃縮還元),生姜,にんにく	678 kcal 25.0 g
	大根の味噌汁		わかめ,味噌		大根,ねぎ,小松菜,えのきたけ	
	まっちゃプリン		調製豆乳,豆乳クリーム	砂糖		
8 月	新ごぼうのごはん	○	鶏肉	米,もち米,サラダ油 糸こんにゃく,砂糖	ごぼう,人参,小松菜	577 kcal 29.6 g
	さばのごまだれ焼き		さば	砂糖,白ごま	生姜	
	ひじきとほうれん草のおひたし				もやし,白菜,ほうれんそう,人参	
	七彩汁		鶏肉,味噌		かんぴょう,ごぼう,大根,ねぎ,小松菜,えのきたけ	
9 火	スパゲッティナポリタン	○	ロースハム,ベーコン	スパゲッティ オリーブ油,サラダ油	にんにく,玉ねぎ,人参,ピーマン,マッシュルーム	677 kcal 20.1 g
	カラフルサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,黄ピーマン,赤ピーマン	
	たまねぎマフィン		調製豆乳	小麦粉,砂糖,サラダ油 メープルシロップ	玉ねぎ	
10 水	ごはん	○		米		568 kcal 25.4 g
	鉄火みそ		鶏肉,味噌	ごま油,砂糖	人参,ニラ	
	生揚げの野菜あんかけ煮		生揚げ,豚肉	サラダ油,砂糖,でんぷん	生姜,人参,たけのこ,しいたけ,白菜,小松菜	
	磯香和え		刻みのり		小松菜,白菜,もやし,人参	
11 木	コンナムルパプ　**韓国の料理**	○	豚肉	米,ごま油,砂糖	豆もやし,ほうれんそう	616 kcal 24.3 g
	ヤンニョムチキン		鶏肉	でんぷん,サラダ油,砂糖	生姜,にんにく	
	トックスープ			トック	玉ねぎ,人参,キャベツ,チンゲン菜,しいたけ	
	清見オレンジ（柑橘類）				清見オレンジ	
12 金	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン		574 kcal 23.5 g
	小松菜とマカロニのグラタン		鶏肉,牛乳,生クリーム,粉チーズ	マカロニ,バター,サラダ油 小麦粉,パン粉	玉ねぎ,小松菜,マッシュルーム	
	コーンサラダ			サラダ油,砂糖	もやし,白菜,人参,いんげん,ホールコーン,玉ねぎ	
	キャベツとかぶのスープ		ベーコン		キャベツ,玉ねぎ,かぶ,人参	
15 月	中華風炊き込みおこわ	○	鶏肉	米,もち米,サラダ油,ごま油	生姜,人参,ねぎ,たけのこ,しいたけ,小松菜	582 kcal 26.1 g
	えびしゅうまい		えび(すり身・荒みじん),鶏肉	でんぷん,しゅうまいの皮	玉ねぎ,生姜,しいたけ	
	枝豆サラダ		枝豆,味噌	砂糖,サラダ油	キャベツ,人参,きゅうり	
	わかめスープ		豚肉,わかめ	サラダ油	にんにく,もやし,人参,ねぎ	
16 火	高菜ごはん	○		米,サラダ油	生姜,ねぎ,刻み高菜	532 kcal 19.4 g
	筑前煮		鶏肉	サラダ油,じゃがいも,砂糖	大根,ごぼう,人参,れんこん,たけのこ こんにゃく,しいたけ,いんげん	
	野菜の酢味噌和え		わかめ,味噌	砂糖	きゅうり,キャベツ,白菜	
17 水	プルコギのっけごはん	○	豚肉	米,サラダ油,砂糖,でんぷん	にんにく,キャベツ,玉ねぎ,人参,黄ピーマン,赤ピーマン	547 kcal 21.6 g
	ウースータン		鶏肉	でんぷん	玉ねぎ,人参,もやし,ほうれんそう,ねぎ	
	りんご				りんご	

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
18 木	チーズカレートースト	○	豚肉,刻み大豆,ピザチーズ	食パン,サラダ油,砂糖,小麦粉	にんにく,玉ねぎ,パセリ	520 kcal 26.2 g
	チキンポトフ		鶏肉,いんげんまめ	じゃがいも	キャベツ,玉ねぎ,かぶ,人参,セロリー,いんげん	
	ささみとごぼうのサラダ		鶏肉	サラダ油,砂糖	キャベツ,もやし,ごぼう,人参,レモン果汁	
19 金	ごはん	○		米		558 kcal 29.9 g
	かつおの香味揚げ ねぎソース		かつお	でんぷん,サラダ油,砂糖	生姜,にんにく,ねぎ	
	ナムル			ごま油,白ごま	もやし,大根,小松菜,人参,にんにく	
	とうがんの中華スープ		鶏肉	でんぷん	とうがん,人参,たけのこ,水菜,ねぎ	
22 月	五穀米のごはん	○		米,おおむぎ,きび		564 kcal 24.8 g
	豚肉の味噌焼き		豚肉,味噌	砂糖	生姜	
	切干大根のサラダ			サラダ油,砂糖	切干大根,もやし,キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	
	白菜のスープ				白菜,もやし,人参,しめじ	
23 火	手作りぶどうパン	○		強力粉,砂糖,バター	レーズン	603 kcal 21.3 g
	キャベツのクリーム煮		ベーコン,鶏肉,いんげんまめ 牛乳,生クリーム	じゃがいも,バター サラダ油,小麦粉	人参,玉ねぎ,キャベツ,マッシュルーム	
	ハーブドレッシングサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,レタス,きゅうり,人参,レモン果汁	
24 水	マーボー豆腐丼	○	豚肉,刻み大豆,豆腐,味噌	米,サラダ油,砂糖 ごま油,でんぷん	生姜,にんにく,玉ねぎ,人参,ねぎ,たけのこ,しいたけ	586 kcal 23.6 g
	春雨スープ		鶏肉	春雨	チンゲン菜,人参,ねぎ,もやし	
	宇和ゴールド（柑橘類）				宇和ゴールド	
25 木	ガーリックライス	○		米,オリーブ油 乳除去マーガリン	にんにく,玉ねぎ,パセリ	591 kcal 22.9 g
	チキンのバーベキューソース		鶏肉,味噌	砂糖	玉ねぎ,生姜,にんにく,あんずジャム	
	コーンフレークサラダ			コーンフレーク,砂糖,サラダ油	キャベツ,レタス,きゅうり,玉ねぎ,ホールコーン	
	せん切り野菜のスープ		鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ,人参	
26 金	わかめごはん（アルファ米）	○		アルファ化米		572 kcal 23.9 g
	すき焼き風煮		豚肉,豆腐	サラダ油,しらたき,砂糖	白菜,人参,ねぎ	
	根菜の味噌汁		味噌	里芋	大根,ごぼう,人参,ねぎ,小松菜	
29 月	ごはん	○		米		603 kcal 26.0 g
	肉だんごの甘酢あんかけ		鶏肉,豚肉,刻み大豆,調製豆乳	生パン粉,砂糖,でんぷん	玉ねぎ,にんにく	
	大根ときゅうりのサラダ		刻みのり	サラダ油,砂糖	大根,きゅうり,もやし,人参	
	豚汁		豚肉,豆腐,油揚げ,味噌	サラダ油,里芋	ごぼう,大根,人参,ねぎ,こんにゃく	
30 火	しょうゆラーメン	○	豚肉,なると	蒸し中華めん,サラダ油,ごま油	生姜,にんにく,人参,キャベツ,ねぎ もやし,ニラ,ホールコーン,しなちく	530 kcal 28.5 g
	いかのレモンソース		いか	でんぷん,サラダ油,砂糖	生姜,レモン果汁	
	中華サラダ			サラダ油,ごま油,砂糖	人参,キャベツ,もやし,きゅうり	
31 水	五目チャーハン	○	焼き豚,なると	米,サラダ油	人参,ねぎ,グリンピース	545 kcal 23.1 g
	パンサンスー		ロースハム	春雨,サラダ油 ごま油,砂糖,白ごま	人参,きゅうり,キャベツ,もやし	
	ニラと豆腐のスープ		鶏肉,豆腐	でんぷん	玉ねぎ,ニラ,人参	

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。