5月 献立表

令和4年度

調布市立染地小学校

日	献立	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 月	ごはん めひかりのから揚げ 新じゃがそぼろ煮 抹茶豆乳寄せ小豆あん	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 生揚げ めひかり 調製豆乳 あずき	米 油 新じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぷん 小麦粉	生姜 人参 筍 玉葱 いんげん	634kcal 26.4g
6 金	野菜そぼろごはん 鯖のごまだれ焼き もやしと竹輪の甘酢和え 河内晩柑	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 刻みのり 鯖 竹輪	米 油 砂糖 白ごま ごま油	玉葱 人参 干し椎茸 生姜 ホールコーン もやし きゅうり 河内晩柑	568kcal 28.2g
9 月	緑茶蒸しパン キャベツのクリーム煮 ハニーサラダ	○	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 生クリーム	蒸しパンミックス バター 砂糖 甘納豆 油 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	玉葱 人参 キャベツ マッシュルーム もやし	625kcal 19.2g
10 火	バターライス 鮭のムニエルレモンソース ポテトのカレーソテー キャベツのスープ	○	牛乳 鮭 ウィンナソーセージ ベーコン	米 バター 小麦粉 オリーブ油 油 じゃがいも	人参 ホールコーン レモン 玉葱 ブロッコリー もやし キャベツ	638kcal 29.7g
11 水	中華風炊込ごはん いかしゅうまいあんかけ 枝豆サラダ	○	牛乳 豚モモ肉 いかあられ 鶏挽肉 いかすり身 冷凍枝豆 白味噌	米 砂糖 ごま油 でんぷん しゅうまいの皮 油	干し椎茸 人参 筍 ねぎ 小松菜 玉葱 生姜 キャベツ きゅうり	653kcal 25.6g
12 木	ごはん 鉄火味噌 いりどり 小松菜のゆず和え	○	牛乳 鶏挽肉 白味噌 鶏モモ肉 生揚げ	米 砂糖 ごま油 油 こんにゃく じゃがいも	人参 ニラ ごぼう 筍 干し椎茸 いんげん 小松菜 もやし ゆず果汁	605kcal 23.9g
13 金	スパゲッティナポリタン コーンサラダ 玉葱マフィン	○	牛乳 ベーコン 豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 メープルシロップ 小麦粉	玉葱 ピーマン にんにく 冷凍ホールコーン マッシュルーム ホールコーン キャベツ 人参 きゅうり	683kcal 19.5g
16 月	コーンの炊き込みご飯 かつおの揚げ煮 野菜炒め なめこの味噌汁	○	牛乳 かつお 生わかめ 絹ごし豆腐 赤味噌 白味噌	米 でんぷん 砂糖 油	ホールコーン 生姜 人参 もやし 干し椎茸 ニラ 筍 にんにく なめこ ねぎ	590kcal 37.8g
17 火	チーズカレートースト じゃが芋とキャベツのスープ煮 白玉フルーツポンチ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 ピザチーズ ウィンナソーセージ	食パン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも 冷凍白玉	にんにく 玉葱 パセリ セロリ 人参 大根 ブロッコリー キャベツ みかん 黄桃 パイン レモン	625kcal 22.5g
18 水	こんぶごはん 豚ばら肉と大根のうま煮 新たけのこの味噌汁	○	牛乳 塩昆布 冷凍枝豆 豚ばら肉 笹かまぼこ 生わかめ 油揚げ 赤味噌 白味噌	米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	人参 ごぼう 大根 いんげん 筍	599kcal 25.1g
19 木	麻婆豆腐丼 ニラのナムル スイートビーンズ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 押し豆腐 赤味噌 白花豆 生クリーム 卵	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん 白ごま さつまいも バター	生姜 にんにく 人参 玉葱 筍 ねぎ 干し椎茸 もやし ニラ	727kcal 24.9g
20 金	広東麺 ジャンボ餃子 海藻サラダ	○	牛乳 豚モモ肉 豚挽肉 刻み大豆 海藻ミックス	蒸し中華めん 油 でんぷん ごま油 餃子の皮 砂糖	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 大根 きゅうり 冷凍ホールコーン 玉葱	610kcal 23.1g
23 月	ドライカレー ツナサラダ メロン	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 ツナ	米 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 メロン	658kcal 24.2g
24 火	ツナとコーンのピラフ 豆のミートグラタン 大根のスープ	○	牛乳 ツナ 豚挽肉 ひよこまめ うずら豆 いんげんまめ ピザチーズ 鶏肉	米 バター 油 砂糖 シェルマカロニ	にんにく 玉葱 赤ピーマン 冷凍ホールコーン パセリ 大根 人参 えのきたけ 水菜 ねぎ	623kcal 24.4g
25 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	598kcal 21.2g
26 木	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 けずり ししゃも 赤味噌 鶏モモ肉 木綿豆腐 卵	米 油 砂糖 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	608kcal 28.8g
27 金	マーブル食パン オムレツ アスパラサラダ にんにくのスープ スイカ	○	牛乳 豚挽肉 ダイスチーズ 卵 ベーコン	マーブル食パン 油 ごま油 砂糖 オリーブ油 パン粉	人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース アスパラガス きゅうり キャベツ ホールコーン 生姜 にんにく トマト スイカ	593kcal 28.3g
30 月	豚肉と玉ねぎのガーリックライス 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリー 野菜スープ	○	牛乳 豚ばら肉 鶏胸肉 粉チーズ	米 油 ごま油 エッグケアマヨネーズ パン粉 コーンフレーク	玉葱 にんにく パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 冷凍ホールコーン	573kcal 29.8g
31 火	青椒肉絲丼 もやしと茎若布の和え物 酸辣湯	○	牛乳 豚肉 刻み茎若布 鶏肉 絹ごし豆腐 卵	米 油 砂糖 白ごま サラダ油 でんぷん	生姜 にんにく ねぎ 筍 人参 玉葱 ピーマン 干し椎茸 もやし きゅうり さやえんどう	597kcal 25.9g

※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。

※4･5月分の給食費は，5月6日（金）に引き落とされます。残高を確認のうえ，入金をお願いします。