



5月 献立表



令和7年4月30日
調布市立杉森小学校
校長 濱松 章洋
栄養士 土谷 喜美子

日にち	お知らせ	牛乳	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品		
				血や肉になる	動く力のもとになる	体の調子を整える		
1 (木)			チキンライス 白身魚のハニーマスタードかけ コーンサラダ 野菜スープ	鶏肉 すずき 鶏がら	米、油 小麦粉、油、はちみつ 油、オリーブオイル、砂糖 じゃが芋	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース 玉ねぎ ブロッコリー、キャベツ、人参、ホールコーン キャベツ、人参、かぶ	557 Kcal 27.6 g 14.6 g 2.7 g	さかな 魚のスズキは、鈴木ではなく鮎と 書きます。鮎に次いでおいしいとい えられる白身魚です。
2 (金)	端午 の節句		中華ちまき ナムル・宇和ゴールド（果物） 中華スープ	豚肉、干し貝柱 豆腐、鶏がら	もち米、油、ごま油 ごま油 ごま油、でんぷん	生姜、干し椎茸、だけのこ、人参、グリーンピース ほうれん草、もやし、人参・宇和ゴールド きくらげ、チンゲン菜、白菜、えのき茸、人参、生姜、ねぎ	520 Kcal 18.4 g 14.3 g 2.1 g	たんご 端午の節句には「ちまき」を食 べる習慣があります。みんなの健や かな成長を願いましょう！
7 (水)	ブ ッ ク メ ニ ュ ー		たけのこそばろばん 野菜のからしあえ □ よもぎだんご	鶏ひき肉 塩昆布 きなこ、あずき	米、押麦、油、赤こんにゃく、砂糖、でんぷん ごま油 白玉粉、上新粉、砂糖	生姜、たけのこ、人参 小松菜、キャベツ、人参、もやし よもぎ	617 Kcal 23.7 g 15.1 g 1.4 g	こんねん 今年度のブックメニュー！ 「よもぎだんご」という本を参考 にした「よもぎ団子」です。
8 (木)			ライス・ホキのブロヴァンス風ソース ごぼうと海藻のサラダ きのこのガーリックスープ	ホキ 海藻ミックス 鶏肉、鶏がら	米・オリーブオイル 油、ごま油、砂糖、ごま オリーブオイル	にんにく、玉ねぎ、ホールトマト 人参、キャベツ、もやし、ごぼう にんにく、エリンギ、ぶなしめじ、ホールコーン、かぼちゃ、キャベツ	522 Kcal 25.3 g 12.0 g 2.1 g	ごぼうと海藻のサラダは、ごぼう を煮揚げにしてサラダの上にトッ ピングとして使います。
9 (金)	さ や む ぎ 1年生		ピリ辛みそタンメン キャベツとたけのこの棒餃子 そら豆	豚肉、豆腐、みそ（赤・白・ハ丁）、鶏がら、だし昆布 鶏ひき肉	蒸し中華麺、油、でんぷん でんぷん、ごま油、餃子の皮、油	にんにく、生姜、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、きくらげ、にら、ねぎ、キノコ だけのこ、キャベツ、生姜、にんにく そらめめ	533 Kcal 24.9 g 16.0 g 2.7 g	ピリ辛みそタンメンは、「〇本」 というお店をイメージしたラーメン です。
12 (月)			ピースごはん・かつおの竜田揚げ キャベツとうどの酢みそあえ すまし汁	かつお みそ 削り節、だし昆布	米・砂糖、でんぷん、油 砂糖	グリーンピース・生姜 うど、キャベツ、小松菜、人参 かぶ、人参、白菜、ねぎ	514 Kcal 25.9 g 11.8 g 1.7 g	さや付きの旬のグリーンピースで作 るピースご飯は、苦手な人も食べ られると思います。
13 (火)	6年生 日光移動教室		ミルクパン・キャベツのソテー 新じゃがコロッケ 大麦と野菜のスープ	おから、豚ひき肉 ベーコン、鶏がら	ミルクパン・油 じゃが芋、小麦粉、パン粉、油 押麦	キャベツ、人参 人参、玉ねぎ 人参、かぶ、大根、白菜	539 Kcal 18.7 g 26.8 g 2.0 g	コロッケをパンに挟んで食べる か、パンとコロッケを別々に食べ るかは好みでどうぞ。
14 (水)			焼き肉丼 パンサンスー わかめスープ	豚肉 ロースハム、春雨 わかめ、豆腐、鶏がら	米、押し麦、砂糖、ごま油、はちみつ 砂糖、ごま油	豆もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ、生姜、にんにく きゅうり、もやし、人参 ねぎ、ほうれん草、えのき茸	567 Kcal 22.8 g 17.2 g 1.7 g	はちみつを使った特製ダレで作 る焼き肉丼です。 ごはんがすすむ一品です。
15 (木)			ごはん・手作りふりかけ 五目肉じゃが みそ汁	ちりめんじゃこ、おから、青のり 豚肉、生揚げ、削り節 みそ、削り節、だし昆布	米・ごま じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖	玉ねぎ、人参、たけのこ、いんげん 大根、小松菜、白菜、なめこ、ねぎ	555 Kcal 23.5 g 15.6 g 2.3 g	なんばい 何店でもかかなくなる「手作りふ りかけ」。弱火でじっくり炒めて から味付けします。
16 (金)			ポークハヤシライス コールスローサラダ 小玉すいか	豚肉、鶏がら	米、押麦、油、乳不使用マーガリン、小麦粉 ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ホールトマト キャベツ、人参、ホールコーン 小玉すいか	667 Kcal 19.8 g 20.3 g 1.4 g	お肉は 大玉すいかよりも、皮が薄く、果 肉がたっぷり詰まっていること が、小玉すいかの特徴です。
19 (月)	食 育 の 日		ごはん・鰯の塩麹焼き 小松菜としめじの和風サラダ 栗汁	あじ 生わかめ、おから 刻み大豆、豆腐、みそ、削り節、だし昆布	木島平産の米 砂糖	ぶなしめじ、小松菜、人参、キャベツ 大根、人参、ごぼう、白菜、ねぎ	563 Kcal 29.3 g 12.9 g 2.0 g	具汁の具は、水で煮た大豆をすり つぶしたものです。具を絞ると豆 乳ができます。
20 (火)	2年生 遠足		キャベツとツナのスパゲッティ アスパラとコーンのサラダ レンズ豆入りミネストローネ メロン	ベーコン、ツナフレーク ベーコン、レンズ豆	スパゲッティ、オリーブオイル 油、砂糖 オリーブオイル、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、キャベツ キャベツ、グリーンアスパラ、きゅうり、ホールコーン にんにく、セロリー、人参、玉ねぎ、キャベツ、ホールトマト メロン	509 Kcal 23.1 g 16.2 g 2.7 g	あつ 暑くなってくる季節には、みずみず しい果物が活躍します。果物には、 カリウムという栄養が含まれ、 なわやうしゅうようも、すくすく 熱中症の予防にも効果的です。
21 (水)			ごはん 黒酢の酢豚 パンパンジーサラダ	豚肉、鶏がら 鶏ささみ	米 じゃが芋、砂糖、でんぷん、油 すりごま、砂糖	生姜、ピーマン、玉ねぎ、人参、だけのこ きゅうり、もやし、人参、ねぎ、生姜	578 Kcal 21.4 g 16.9 g 1.3 g	酢豚に使う野菜は、油でサッと揚 げることで、苦みが軽減されま す。
22 (木)			大豆入りひじきごはん 焼ししゃも・野菜の塩昆布あえ 豚汁	鶏肉、ひじき、大豆 ししゃも・塩昆布 豚肉、豆腐、みそ、削り節	米、油 ごま油 油、じゃが芋、こんにゃく	人参 小松菜、キャベツ、人参 ごぼう、大根、人参、ねぎ、生姜	526 Kcal 25.3 g 16.4 g 2.8 g	塩昆布とごま油で野菜をあえるだ けで、おいしい塩昆布あえ。野菜 はサッと茹でます。
23 (金)			ピザトースト ぱりぱりハニースラダ オニオンスープ	ベーコン、ピザチーズ ロースハム ベーコン、鶏がら	食パン、油 じゃがいも、油、はちみつ オリーブオイル	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム 人参、キャベツ セロリー、玉ねぎ、ほうれん草、水菜	564 Kcal 20.4 g 28.4 g 2.7 g	ぱりぱりハニースラダは、以前、 つと 勤めていた学校で、一番 にんき 人気だったサラダです！
26 (月)			麻婆丼 切り干し大根の甘酢あえ レタスのスープ	豚ひき肉、鶏がら、みそ（赤・ハ丁）、豆腐 鶏がら	米、ごま油、砂糖、でんぷん 砂糖	にんにく、生姜、ねぎ、だけのこ、玉ねぎ、グリーンピース 切り干し大根、きゅうり、もやし、人参 人参、生姜、かぶ、えのき茸、レタス、ねぎ	559 Kcal 22.9 g 15.4 g 2.4 g	にも 煮物に使うイメージが強い切り干 し大根ですが、和え物・サラダに もよく合います。
27 (火)	日本 味め ぐり		『東京都』 深川めし 柳川風卵焼き わさび醤油あえ・あおさのみそ汁	みきあさり、油揚げ、削り節 しらす干し、卵 豆腐、あおさ、みそ、削り節、だし昆布	米、油 砂糖	生姜、人参、いんげん ごぼう、人参、玉ねぎ、グリーンピース ほうれん草、人参、キャベツ・ねぎ、白菜	535 Kcal 22.7 g 16.7 g 2.8 g	やながわなべ 柳川鍋という東京都の郷土料理を アレンジして、ドジョウではな く、しらすで作ります。
28 (水)			鶏ごぼうピラフ オニオンドレッシングのサラダ パンプキンポタージュ	鶏ひき肉 豆腐、鶏がら	米、乳不使用マーガリン、油 砂糖 米、油、乳不使用マーガリン	ごぼう、人参、ホールコーン、グリーンピース キャベツ、ほうれん草、人参、もやし、玉ねぎ かぼちゃ、パセリ	525 Kcal 18.0 g 16.3 g 2.0 g	パンプキンポタージュは、こむぎこ を使わず、お米の粘りけでとろみを つけるスープです。
29 (木)			お揚げとじゃこのチャーハン 鶏団子スープ つぶつぶみかんゼリー	油揚げ、ちりめんじゃこ 鶏ひき肉、豆腐、春雨、鶏がら アガー	米、ごま油、油 ごま 砂糖	人参、ねぎ、だけのこ、こねぎ ねぎ、生姜、にんにく、小松菜、白風、きくらげ、レタス、人参、もやし みかんジュース、みかん（缶）	518 Kcal 20.2 g 15.3 g 1.5 g	アガーは海藻から作られます。寒 天よりやわらかく、ゼラチンより 固まる優れたものです。
30 (金)	4年生 遠足		麦ごはん・ごぼう入り豆腐つくね 野菜とわかめのお浸し みそ汁	鶏ひき肉、鶏肉、豆腐 生わかめ みそ、削り節、だし昆布	米、押麦・砂糖、でんぷん じゃが芋	ごぼう、玉ねぎ、生姜 キャベツ、小松菜、もやし、人参 大根、小松菜、キャベツ、ねぎ	557 Kcal 25.4 g 15.9 g 2.3 g	鶏ひき肉と小さく切った鶏肉を混 ぜ込んで作るつくねは、コロッと した食感が楽しめます。

天候不良など都合により食材・献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
姉妹都市の木島平村や地域の農家から届く食材を使用しています。 木島平村産：米、えのき茸、なめこ、ぶなしめじ、きくらげ、アスパラガス 地場野菜：今月はありません
□はブックメニューの日です。今月は『よもぎだんご』（作/絵：さとう わきこ）にちなんで献立です。