



がつ こんだてひょう
5月 献立表

調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。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。
地場野菜：キャベツ 木島平村産：ぶなしめじ、えのき、きくらげ、米、なめこ、油揚げ

令和4年4月28日
調布市立滝坂小学校
校長 小林 美也子
栄養士 山本 美杏

日 ち ろ	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
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	
				血や肉にもなる	動く力のもとになる	体の調子を整える	
2 (月)	端午の節句 八十八夜	○	ちゅうか 中華ちまき ちゅうふう 中華風コーンスープ まつぢや 抹茶プリン	焼き豚 豆腐、鶏ガラ 牛乳、アガー、生クリーム	もち米、油 でんぷん 砂糖	しょうが、干し椎茸、にんじん、ねぎ、たけのこ、グリーンピース チンゲン菜、ねぎ、ホールコーン、クリームコーン	546 Kcal 18.3 g 15.0 g
6 (金)		○	どり 鶏ごぼうピラフ ミネストローネ うわ 宇和ゴールド	鶏肉 ベーコン、白いんげん豆、鶏ガラ、豚骨	米、バター、油 オリーブ油、じゃが芋、シェルマカロニ、砂糖	ごぼう、にんじん、玉枝義、ホールコーン、グリーンピース 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん ホールトマト、トマトピューレ 宇和ゴールド	545 Kcal 18.8 g 14.7 g
9 (月)		○	たけのこごはん・ハタハタの甘辛揚げ やし 野菜の塩昆布あえ みそ汁	油揚げ、削り節・ハタハタ 塩昆布 みそ、削り節、だし昆布	米、砂糖・米粉、油、ざらめ、でんぷん ごま油 じゃが芋	新たけのこ、絹さや 小松菜、キャベツ、にんじん 玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	513 Kcal 19.1 g 16.1 g
10 (火)		○	ビビンバ ぼうぎょう 棒餃子 わかめスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 わかめ、豆腐、鶏ガラ	米、砂糖、ごま油、ごま でんぷん、ごま油、餃子の皮、油 ごま油、ごま	にんにく、しょうが、わらび、たけのこ 豆もやし、もやし、小松菜、にんじん たけのこ、キャベツ、しょうが、にんにく ねぎ、小松菜、えのきたけ	543 Kcal 21.4 g 17.0 g
11 (水)		○	ハニーレモントースト はるやし 春野菜チャウダー つぶつぶみかんゼリー	ベーコン、生クリーム、牛乳、鶏ガラ アガー	食パン、バター、はちみつ、グラニュー糖 小麦粉、バター、油 砂糖	レモン汁 キャベツ、玉ねぎ、にんじん、アスパラガス、クリームコーン みかんジュース、みかん缶	503 Kcal 15.4 g 25.2 g
12 (木)		○	クッパ さば 鯖ピリ辛焼き 糸寒天のごまドレサラダ	鶏肉、卵、鶏ガラ、厚削り さば 糸寒天	米、ごま 油、ごま油、砂糖 ごま油、ごま、砂糖、練りごま、すりごま	たけのこ、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、白菜 小松菜、ねぎ しょうが、にんにく、万能ねぎ きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん	552 Kcal 26.6 g 20.9 g
13 (金)	青森県 郷土料理	○	ごはん・イカメンチ やし 野菜のレモンしょうゆあえ せんべい汁	いか、豚ひき肉 鶏肉、削り節	米・でんぷん、油 砂糖 油、じゃがいも、南部せんべい	ホールコーン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん しめじ、小松菜、もやし、キャベツ、レモン汁 白菜、にんじん、ねぎ、小松菜	580 Kcal 25.4 g 15.2 g
16 (月)		○	はる 春キャベツとツナのトマトスパゲッティ ごぼうと海藻のサラダ いちごのマドレーヌ	ツナ 海藻ミックス 豆乳	スパゲッティ、オリーブ油 油、ごま油、砂糖、ごま 乳なしマーガリン、砂糖、ホットケーキミックス	にんにく、玉ねぎ、春キャベツ、ブロッコリー、ホールトマト にんじん、キャベツ、もやし、ごぼう いちごピューレ	583 Kcal 22.8 g 16.4 g
17 (火)	世界の料理 スペイン	○	パエリア スパニッシュオムレツ きのこのガーリックスープ	いか、えび ハム、チーズ、卵 鶏肉、鶏ガラ	米、バター、オリーブ油 じゃが芋、オリーブ油 オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、パプリカ、マッシュルーム 玉ねぎ、ほうれん草 にんにく、エリンギ、しめじ、ホールコーン、キャベツ	574 Kcal 28.4 g 19.4 g
18 (水)		○	セルフチキンバーガー ハニーサラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン、鶏ガラ	丸パン・油、砂糖 じゃが芋、油、はちみつ アルファベットマカロニ、油	しょうが キャベツ、もやし、にんじん にんじん、キャベツ、小松菜、玉ねぎ	507 Kcal 22.4 g 25.5 g
19 (木)	食育の日	○	ゆかりごはん・あじの塩こうじ焼き やし 野菜のごまあえ わかたけだんごじる 若竹団子汁	あじ 豆腐、鶏ひき肉、わかめ、削り節	米 ごま、砂糖 でんぷん	キャベツ、もやし、にんじん、ほうれん草 新たけのこ、絹さや、しょうが、にんじん、ねぎ	529 Kcal 27.0 g 14.0 g
20 (金)		○	キムチチャーハン ワンタンスープ あんなんどうろ 杏仁豆腐	豚肉 鶏ひき肉、鶏ガラ 粉寒天、牛乳	米、油 ワンタンの皮、ごま油 砂糖	ねぎ、干し椎茸、にんじん、ピーマン、キムチ しょうが、にんじん、きくらげ、にら、白菜、しなちく、ねぎ パイン缶、みかん缶、レモン汁	563 Kcal 19.6 g 15.7 g
23 (月)		○	木島平ごはん・手作りふりかけ じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮 やし 野菜の酢みそあえ	青のり、おかか、ちりめんじゃこ 鶏ひき肉、生揚げ、厚削り みそ	木島平の米・ごま じゃが芋、油、こんにゃく、砂糖、でんぷん 砂糖	しょうが、にんじん、たけのこ、玉ねぎ、いんげん かぶ、キャベツ、小松菜、にんじん	570 Kcal 21.2 g 14.6 g
24 (火)		○	しょうゆラーメン かいせんはるま 海鮮春巻き から ピリ辛きゅうり	豚肉、鶏ガラ、削り節 鶏ひき肉、チーズ、えび、いか	蒸し中華麺、油、ごま油 春巻きの皮、でんぷん、油 ごま油、砂糖	たけのこ、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、にんじん しょうが、にんにく、ねぎ 玉ねぎ、しょうが きゅうり	529 Kcal 27.3 g 21.1 g
25 (水)		○	ねぎ塩豚丼 いなかじる 田舎汁 こぼろ 小玉すいか	豚肉 油揚げ、みそ、削り節、だし昆布	米、押麦、油、でんぷん 糸こんにゃく	玉ねぎ、もやし、ねぎ、あさつき、にんにく、しょうが 大根、白菜、にんじん、えのきたけ、ねぎ 小玉すいか	640 Kcal 24.5 g 19.9 g
26 (木)	運動会前日	○	ミルクパン・鮭のハーブ焼き アスパラソテー がんば 頑張るぞ(ガルバンソー)スープ	鮭 ベーコン ガルバンソー(ひよこ豆)、鶏肉、鶏ガラ	ミルクパン・オリーブ油、パン粉 油 じゃが芋、オリーブ油	にんにく、バジル、パセリ アスパラガス、ホールコーン、パプリカ にんじん、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、にんにく、ホールトマト、パセリ	512 Kcal 27.6 g 22.0 g
27 (金)	児童運動会 運動会 見物	○	チキン勝つカレー ボパイサラダ こうぼく 紅白ポンチ	鶏肉、鶏ガラ	米、油、じゃが芋、小麦粉 乳なしマーガリン、パン粉 油、砂糖、ごま油 白玉団子(紅白)	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん ほうれん草、にんじん、キャベツ みかん缶、パイン缶、黄桃缶、レモン汁	798 Kcal 25.9 g 24.1 g
31 (火)	メニュー フック	○	ごはん・★まっちゃんコロケ だいこん 大根と水菜のじゃこサラダ じり なめこ汁	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 豆腐、みそ、削り節、だし昆布	米・じゃが芋、油、小麦粉、パン粉 ごま、油、ごま油、砂糖	玉ねぎ 大根、にんじん、水菜 白菜、えのきたけ、なめこ、ねぎ	625 Kcal 22.1 g 19.9 g