



5月献立表

令和8年度

調布市立滝坂小学校

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	エネルギー たんぱく質
1金	中華風炊込ごはん 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜のスープ かしわ餅	○	牛乳 豚肉 鶏挽肉 豚挽肉 刻み大豆 調製豆乳 鶏肉 豆腐	米 ごま油 砂糖 でんぷん かしわ餅	干し椎茸 人参 筍 ねぎ 小松菜 玉葱 にんにく チンゲンサイ	593kcal 26.2g
7木	チキンライスのホワイトソースかけ グリーンサラダ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 調製豆乳	米 油 小麦粉 マーガリン 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし	584kcal 18.3g
8金	ねぎ塩豚丼 具沢山の味噌汁 美生柑	○	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	米 おおむぎ(押麦) 油 砂糖 でんぷん	玉葱 もやし ねぎ あさつき にんにく 生姜 ごぼう 大根 かぼちゃ 小松菜 しめじ 美生柑	571kcal 22.7g
11月	青葉蒸しパン キャベツのクリーム煮 大根サラダ	○	牛乳 調製豆乳 鶏肉 ハム	蒸しパンミックス マーガリン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	ほうれんそう 玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ 大根 きゅうり コーン	578kcal 19.1g
12火	ごはん 鯖のめか炊き お浸し 豚汁(新たけのこ入り)	○	牛乳 鯖 おかか 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 大根 新たけのこ ねぎ	635kcal 31.1g
13水	ソース焼きそば ABCマカロニスープ 野菜チップ	○	牛乳 豚肉 青のり 鶏肉	蒸し中華 油 マカロニ さつまいも じゃがいも	人参 玉葱 もやし キャベツ パセリ ごぼう れんこん	568kcal 19.6g
14木	ゆかりごはん 千草焼き 春雨サラダ 沢煮椀	○	牛乳 鶏挽肉 卵 豚肉	米 油 砂糖 春雨 ごま油	ゆかり 筍 玉葱 人参 干し椎茸 ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし ごぼう 大根 えのき	562kcal 18.2g
15金	トマトリゾット ツナコーンサラダ スイートビーンズ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ ツナ 白いんげんまめ 甘煮 豆乳	米 オリーブ油 砂糖 油 さつまいも マーガリン	にんにく 玉葱 人参 ホールトマト パセリ もやし むき枝豆 キャベツ コーン	522kcal 19.0g
18月	シナモントースト 豆腐のストロガノフ こんにゃくサラダ	○	牛乳 豚肉 押し豆腐	食パン マーガリン 油 砂糖 小麦粉 こんにゃく ごま油	にんにく 玉葱 人参 キャベツ グリンピース マッシュルーム ブロッコリー	636kcal 23.7g
19火	新ごぼうのまぜごはん 白身魚の甘みそ焼き 野菜のおろし和え じゃが芋と若布の味噌汁	○	牛乳 油揚げ メルルーサ 味噌 おかか わかめ	米 油 砂糖 じゃがいも	新ごぼう 人参 いんげん きゅうり 小松菜 もやし なめこ えのき 大根 ねぎ 玉葱	525kcal 26.0g
20水	塩ラーメン ツナ餃子 海藻サラダ	○	牛乳 豚肉 ツナ 海藻ミックス	蒸し中華 油 でんぷん 餃子の皮 砂糖	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし 玉葱 きくらげ コーン 白菜 ねぎ ニラ きゅうり	604kcal 22.9g
21木	枝豆と塩昆布のごはん いかのかりんと揚げ じゃがいものそぼろ煮	○	牛乳 塩昆布 いか 豚挽肉 生揚げ	米 米粉 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぷん	冷凍枝豆 人参 ゆかり 生姜 筍 玉葱 干し椎茸 いんげん	656kcal 28.5g
22金	鶏ごぼうピラフ 春野菜のミネストローネ 抹茶プリン	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 調製豆乳 アガー	米 マーガリン 油 新じゃがいも パスタ 砂糖	ごぼう 人参 玉葱 コーン グリンピース 新人参 新玉葱 春キャベツ いんげん ホールトマト	609kcal 20.1g
25月	人参ごはん 焼きししゃも さつま汁 冷凍みかん	○	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 味噌	米 ごま油 ごま さつまいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ しめじ 小松菜 冷凍みかん	605kcal 25.9g
26火	ココアパン パサのハーブ焼き さつま芋入りポテトサラダ 春雨スープ	○	牛乳 パサ ハム 鶏肉	ココアパン オリーブ油 パン粉 じゃがいも さつまいも マヨネーズ 油 砂糖 春雨	にんにく パセリ 人参 たけのこ きくらげ 小松菜	577kcal 34.1g
27水	けんちんうどん じゃが丸くん トマトときゅうりのサラダ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 調製豆乳	うどん ごま油 じゃがいも スパイスドック 油 砂糖	干し椎茸 人参 ほうれんそう 大根 ごぼう ねぎ トマト きゅうり	543kcal 18.5g
28木	焼肉チャーハン 肉団子と白菜のスープ メロン	○	牛乳 豚肉 豚挽肉 刻み大豆 木綿豆腐	米 おおむぎ(押麦) 油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん 春雨	玉葱 人参 ビーマン ねぎ 生姜 にんにく チンゲン菜 小松菜 白菜 きくらげ メロン	567kcal 22.0g
29金	チキン勝つかレー わかめとコーンのサラダ 紅白白玉のポンチ	○	牛乳 鶏肉 生わかめ	米 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生パン粉 パン粉 砂糖 白玉団子(白、赤)	にんにく 生姜 玉葱 人参 コーン 大根 もやし きゅうり みかん パイン りんご 缶 レモン(果汁)	810kcal 25.1g

※仕入れや行事の都合により変更することがあります。