



# 5月 献立表

令和5年度

調布市立滝坂小学校

| 日   | 献立   | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                            | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                      | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質   |
|-----|--|----|---|---|--|------------------|
| 1月  | 鶏ごぼうピラフ<br>鮭の粒マスタード焼き<br>春野菜のミネストローネ               | ○  | 牛乳 鶏肉 鮭 調製豆乳<br>ベーコン 白いんげん豆               | 米 マーガリン 油 マネース 新じゃが<br>シュエルマカロニ 砂糖                    | ごぼう 人参 玉葱 ホールコーン<br>グリーンピース パセリ 新人参 新玉葱<br>春キャベツ いんげん ホールトマト | 700kcal<br>30.2g |
| 2火  | 中華ちまき<br>中華風コーンスープ<br>抹茶プリン                        | ○  | 牛乳 焼き豚 絹ごし豆腐<br>調製豆乳 アガー                  | もち米 油 でんぶん 砂糖   | 生姜 干し椎茸 人参 ねぎ たけのこ<br>グリーンピース チンゲン菜 ホールコーン<br>クリームコーン        | 546kcal<br>18.1g |
| 8月  | わかめごはん<br>いりどり<br>なめこ汁                             | ○  | 牛乳 炊き込みわかめ 鶏もも肉<br>さつま揚げ 絹ごし豆腐 赤味噌<br>白味噌 | 米 白ごま 油 こんにやく じゃがいも<br>砂糖                             | 人参 ごぼう 筍 干し椎茸 いんげん<br>なめこ ねぎ みつば                             | 580kcal<br>23.5g |
| 9火  | 醤油ラーメン<br>ジャンボ揚げ餃子<br>春雨サラダ                        | ○  | 牛乳 豚肉 豚挽肉 わかめ                             | 蒸し中華めん 油 ごま油 餃子の皮<br>春雨 砂糖                            | たけのこ ほうれんそう もやし 玉葱<br>人参 生姜 にんにく ねぎ キャベツ<br>干し椎茸 ニラ きゅうり     | 586kcal<br>23.5g |
| 10水 | 緑茶蒸しパン<br>キャベツのクリーム煮<br>ひじきサラダ                     | ○  | 牛乳 鶏肉 調製豆乳 干ひじき<br>ロースハム                  | 蒸しパンミックス バター 砂糖 甘納豆<br>油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン<br>ごま油       | 玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ<br>大根 水菜 生姜 ねぎ                            | 579kcal<br>18.9g |
| 11木 | チキンライス<br>フルーツサラダ<br>じゃが芋と野菜のスープ                   | ○  | 牛乳 鶏肉 鶏もも肉                                | 米 油 砂糖 じゃがいも  | 玉葱 グリンピース 赤ピーマン<br>黄ピーマン マッシュルーム パイン<br>みかん キャベツ きゅうり 人参     | 518kcal<br>18.5g |
| 12金 | クッパ<br>ししゃもの2色揚げ<br>糸寒天のごまドレサラダ<br>美生柑             | ○  | 牛乳 鶏肉 卵 ししゃも 青のり<br>糸寒天                   | 米 白ごま 小麦粉 油 ごま油 砂糖<br>練りごま 白すりごま                      | たけのこ 人参 玉葱 干し椎茸 白菜<br>小松菜 ねぎ きゅうり もやし キャベツ<br>美生柑            | 560kcal<br>18.8g |
| 15月 | ごはん<br>新じゃがと厚揚げのそぼろ煮<br>野菜の酢味噌和え                   | ○  | 牛乳 青のり おかか ちりめん<br>じゃこ 鶏挽肉 生揚げ 白味噌        | 米 ごま 油 こんにやく 新じゃが<br>砂糖 でんぶん                          | 生姜 人参 たけのこ 玉葱 いんげん<br>かぶ キャベツ 小松菜                            | 571kcal<br>21.8g |
| 16火 | 春キャベツととつなのトマトスパゲッ<br>ティ<br>ごぼうと海藻のサラダ<br>いちごのマドレーヌ | ○  | 牛乳 ツナフレーク (ノイド)<br>海藻ミックス 調製豆乳            | スパゲッティ オリーブ油 油 ごま油<br>砂糖 ごま マーガリン<br>ホットケーキミックス       | にんにく 玉葱 春キャベツ ブロッコリー<br>カットトマト 人参 キャベツ もやし<br>ごぼう 冷凍いちご      | 583kcal<br>22.8g |
| 17水 | シナモントースト<br>春野菜のチャウダー<br>グリーンサラダ                   | ○  | 牛乳 ベーコン 生クリーム                             | 食パン マーガリン グラニュー糖<br>じゃがいも 小麦粉 バター 油<br>砂糖             | キャベツ 玉葱 人参 アスパラガス<br>クリームコーン きゅうり 水菜 もやし<br>ブロッコリー           | 603kcal<br>18.9g |
| 18木 | ゆかりごはん<br>鱈の塩麹焼き ごま和え<br>若竹団子汁                     | ○  | 牛乳 まあじ 絞豆腐 鶏挽肉<br>生わかめ                    | 米 塩麹 白すりごま 砂糖 でんぶん                                    | ゆかり キャベツ もやし 人参<br>ほうれんそう 新たけのこ 生姜 ねぎ<br>絹さや                 | 529kcal<br>27.1g |
| 19金 | ごはん いかの南蛮揚げ<br>中華サラダ<br>白菜とベーコンのサラダ                | ○  | 牛乳 いか わかめ ベーコン                            | 米 でんぶん 春雨 油 ごま油 砂糖                                    | ねぎ にんにく 生姜 人参 水菜 もやし<br>玉葱 白菜 小松菜                            | 579kcal<br>23.6g |
| 22月 | 親子丼<br>じゃが芋の味噌汁<br>ドライブルー                          | ○  | 牛乳 鶏もも肉 卵 刻みのり<br>わかめ 赤味噌 白味噌             | 米 糸こんにやく 砂糖 じゃがいも                                     | 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース<br>ドライブルー                                  | 593kcal<br>24.7g |
| 23火 | ごはん 鯖のめか炊き<br>お浸し 具だくさんの味噌汁                        | ○  | 牛乳 鯖 おかか 生わかめ<br>油揚げ 木綿豆腐 赤味噌 白味噌         | 米 砂糖 じゃがいも  | 小松菜 キャベツ 人参 大根 ねぎ<br>えのきたけ                                   | 598kcal<br>28.7g |
| 24水 | スパゲッティナポリタン<br>コーンサラダ<br>玉葱フィン                     | ○  | 牛乳 ベーコン 粉チーズ<br>調製豆乳                      | スパゲッティ 油 砂糖<br>メープルシロップ 小麦粉                           | にんにく 玉葱 人参 ピーマン<br>マッシュルーム キャベツ もやし きゅう<br>り ホールコーン          | 670kcal<br>20.3g |
| 25木 | 中華風炊込ごはん<br>いかしゅうまい<br>ゆで野菜のごま酢掛け<br>美生柑           | ○  | 牛乳 豚モモ肉 いかすり身<br>鶏挽肉                      | 米 ごま油 でんぶん しゅうまいの皮<br>砂糖 練りごま すりごま 白ごま                | 干し椎茸 人参 筍 ねぎ 小松菜 玉葱<br>生姜 キャベツ もやし きゅうり 美生柑                  | 558kcal<br>24.8g |
| 26金 | チキン勝つカレー<br>ポパイサラダ<br>紅白ポンチ                        | ○  | 牛乳 鶏肉 鶏もも肉                                | 米 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン<br>生パン粉 パン粉 油 砂糖 ごま油<br>白玉団子(赤、白) | にんにく 生姜 玉葱 人参 ほうれんそう<br>キャベツ みかん パイン りんご缶<br>レモン果汁           | 813kcal<br>25g   |
| 30火 | ねぎ塩豚丼<br>田舎汁<br>小玉すいか                              | ○  | 牛乳 豚こま肉 油揚げ 白味噌<br>赤味噌                    | 米 おおむぎ 油 でんぶん<br>糸こんにやく                               | 玉葱 もやし ねぎ あさつき にんにく<br>生姜 大根 白菜 人参 えのきたけ<br>小玉すいか            | 674kcal<br>25.1g |
| 31水 | こぎつねごはん<br>鱈の西京焼き<br>春キャベツとコーンのサラダ<br>沢煮碗          | ○  | 牛乳 油揚げ 鱈 西京味噌                             | 米 砂糖 白ごま サラダ油   | 人参 春キャベツ コーン缶 新ごぼう<br>大根 えのきたけ 水菜                            | 623kcal<br>27.7g |

※任入れや行事等の都合により変更になることがあります。  
 ※5月8日(月)に給食費が2ヶ月分引落としされます。前日までに残高の確認をお願いいたします。

