



2026年5月こんだて

調布市飛田給小学校

日曜日	主食	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	一言メモ
1 金	そばろピースご飯 きびなごのから揚げ ツナ和え たぬき汁	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、きびなご、ツナ、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、こんにやく	ごぼう、たまねぎ、にんじん、しょうが、グリーンピース、こまつな、キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ	ついでに 1日(金)グリーンピースは春が旬の食材です。ほくほくとした食感と甘みが特徴です。
7 木	中華ちまき ビーフンの炒め物 卵入りわかめスープ くだもの(セミノール)	○	ぎゅうにゅう、やきぶた、ぶたにく、とりにく、わかめ、とうふ、たまご	もちごめ、ごまあぶら、ピーファン、しろごま、でんぶん	ほししいたけ、にんじん、たけのこ、グリーンピース、ニラ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、セミノール	7日(木)ちまきは、中国から伝わったもので、もち米と具材を竹の皮で包んだ料理です。
8 金	白身魚のねぎみそ焼き ゆかり和え かぼちゃのすいとん	○	ぎゅうにゅう、ホキ、みそ、あぶらあげ、とうにゅう、とりにく	こめ、さとう、こむぎこ、あぶら、こんにやく	にんにく、ねぎ、はくさい、もやし、こまつな、ゆかり、うめ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	8日(金)かぼちゃのすいとんは、かぼちゃペースト・小麦粉・塩・豆乳を混ぜて練つたものを、食べやすい大きさにして、汁に入れて煮たものです。
11 月	ソース焼きそば じゃが丸くん 乳ない豆腐	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かんでん	ちゅうかめん、あぶら、じゃがいも、和ケーキミックス	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ニラ、みかん(かん)、もも(かん)、パイン(かん)、りんご(かん)	11日(月)じゃが丸くんは、じゃがいもを潰して練つたもので、食べやすい大きさにして、汁に入れて煮たものです。
12 火	わかめご飯 厚揚げとみそ炒め じゃが芋だんご汁	○	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、あつあげ、みそ、とりにく	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、でんぶん	しょうが、ピーマン、キャベツ、にんじん、ほししいたけ、たかのつめ、こまつな、ごぼう、だいこん	12日(火)じゃが芋だんご汁は、じゃがいもを潰して練つたもので、食べやすい大きさにして、汁に入れて煮たものです。
13 水	きじまだいらのご飯 白身魚のピリ辛焼き もやしの和え物 かきたま汁	○	ぎゅうにゅう、メルルーサ、おかか、とりにく、とうふ、たまご	こめ、さとう、ごまあぶら、でんぶん	しょうが、はくさい、もやし、にんじん、ねぎ、えのきだけ、こまつな	13日(水)調布市の姉妹都市、長野県木島平村のお米は、特別栽培米です。普通のお米よりも、化学肥料や農薬を減らして、つくつたお米のことです。
14 木	ジャンバラヤ チキンステーキ 白菜のチャウダー	○	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、ぶたにく、レンズまめ、とうにゅう	こめ、あぶら、こめこ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、あかパプリカ、にんにく、バジル、しょうが、はくさい	14日(木)ジャンバラヤは、豚肉の周りにもち米をまぶして蒸した料理です。普通のお米よりも、化学肥料や農薬を減らして、つくつたお米のことです。
15 金	山菜うどん 真珠蒸し 梅肉和え	○	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ぶたにく、とうふ	うどん、さとう、でんぶん、もちごめ	さんさいミックス、にんじん、ねぎ、こまつな、たまねぎ、しょうが、ほししいたけ、はくさい、きゅうり、もやし、うめ	15日(金)真珠蒸しは、肉団子の周りにもち米をまぶして蒸した料理です。もち米が、すきとおって宝石の真珠のようにみえることから、真珠蒸しと名づけられました。
18 月	中華丼 春雨スープ 豆乳オレゾブ・ラマヅェ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、アガー、とうにゅう、なまクリーム	アルファかまい、でんぶん、ごまあぶら、はるさめ、さとう、コーンスターチ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、はくさい、チンゲンさい、キャベツ、もやし、ねぎ、みかん(かん)、レモンかじゅう	18日(月)春雨スープは、春雨を茹でて、春雨スープに煮た料理です。もち米が、すきとおって宝石の真珠のようにみえることから、真珠蒸しと名づけられました。
19 火	さばのみぞれ煮 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	○	ぎゅうにゅう、さば、あぶらあげ、とりにく、とうふ、みそ、だいず	こめ、でんぶん、あぶら、さとう、じゃがいも	だいこん、きりほしだいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	19日(火)さばのみぞれ煮は、さばを茹でて、さばのみぞれ煮に煮た料理です。もち米が、すきとおって宝石の真珠のようにみえることから、真珠蒸しと名づけられました。
20 水	きな粉揚げパン 大根サラダ ハンガリアシチュー	○	ぎゅうにゅう、きなこ、わかめ、ベーコン、ぶたにく、なまクリーム、チーズ	ミルクパン、さとう、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、にんにく、しょうが、マッシュルーム、ピーマン	20日(水)ハンガリアシチューは、ヨーロッパにあるハンガリーという国の家庭料理です。パプリカを使うのが、特徴的です。
21 木	ごはん キムムッチ(韓国風ふりかけ) 塩肉じゃが きゅうりの酢の物	○	ぎゅうにゅう、のり、ぶたにく、わかめ	こめ、ごまあぶら、さとう、しろごま、じゃがいも、しらたき	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんげん、きゅうり、もやし	21日(木)韓国語で『キムム』はのり、『ムッチ』は和え物という意味です。
22 金	ごはん マンダイのパベーキューソース 炒めナムル すまし汁	○	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、とうふ	こめ、さとう、バター、サラダこんにやく、あぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、だいこん、はくさい、きゅうり、こまつな、えのきだけ、ねぎ	22日(金)マンダイのパベーキューソースは、マンダイを茹でて、マンダイソースに煮た料理です。もち米が、すきとおって宝石の真珠のようにみえることから、真珠蒸しと名づけられました。
26 火	カツカレーライス 野菜サラダ 紅白ポンチ	○	ぎゅうにゅう、ひよこめ、ぶたにく	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、パンこ、さとう、しらたまだんご、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり、みかん(かん)、もも(かん)、パイン(かん)、レモンかじゅう	26日(火)カツカレーライスは、カツを茹でて、カツカレーソースに煮た料理です。もち米が、すきとおって宝石の真珠のようにみえることから、真珠蒸しと名づけられました。
27 水	ブルコギ丼 スパイシー大豆 キムチスープ くだもの(かわちばんかん)	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、あおのり	こめ、さとう、でんぶん、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、にんにく、キムチ、たけのこ、ねぎ、こまつな、きくらげ、みしょうかん	27日(水)ブルコギ丼は、薄く切ったお肉と野菜を甘辛く炒めた韓国料理です。
28 木	ごはん ひじきのふりかけ 筑前煮 しめじとわかめのみそ汁	○	ぎゅうにゅう、ひじき、こなかつお、とりにく、とうふ、わかめ、みそ、だいず	こめ、さとう、しろごま、あぶら、こむぎこ、じゃがいも	しょうが、ほししいたけ、ごぼう、にんじん、たけのこ、いんげん、しめじ、ねぎ	28日(木)筑前煮は、お肉の上にタコスの具をのせた沖縄発祥の料理です。沖縄では、もずくや紅芋が多くとれます。
29 金	タコライス もずくスープ 紅いもスイート	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、もずく、なまクリーム	こめ、あぶら、さとう、さつまいも、むらさきいもフレーク、バター	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、トマト、キャベツ、こまつな、えのきだけ、ねぎ	29日(金)タコライスは、お肉の上にタコスの具をのせた沖縄発祥の料理です。沖縄では、もずくや紅芋が多くとれます。

※献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
 ※調布市姉妹都市の木島平村から「米、しめじ、えのき、なめこ」が届きます。 ※今月も調布市産の野菜は、ありません。