



2023年5月こんだて

ちやうふし、りつ、とびたきやう、しょうがっこう
調布市立飛田給小学校

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
1	水	そぼろピーズごはん やきししゃも やさしいごまあえ たまねぎ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ししゃも、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、ごま、ごまあぶら、あぶら、こんにやく	ごぼう、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、グリーンピース、もやし、キャベツ、だいこん、ねぎ、こまつな
2	木	ちゅうかちまき やさしいビーフンのいためもの よもぎだんごじる セミノール	○	ぎゅうにゅう、やきぶた、ぶたにく、とり	もちこめ、あぶら、ビーフン、ごまあぶら、しらたまだんご	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、えのきだけ、ねぎ、だいこん、みずな、セミノール
7	火	いちごむしパン こめこのシチュー コーンフ레이크サラダ	○	ぎゅうにゅう、とり	むしパン、さとう、あぶら、じゃがいも、こめ、コーンフ레이크、あぶら	いちご、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、コーン、きゅうり
8	水	ごはん しろみさかなのねぎみそやき ゆかりあえ 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	こめ、さとう、しろごま、こむぎ、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
9	木	ソースやきそば じゃがまるくん かわちぼんかん	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ちゅうかめん、あぶら、じゃがいも、わかめ、こ	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、かわちぼんかん
10	金	わかめごはん なまあげとぶたにくの みそいため じゃがいもだんごじる	○	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、なまあげ、みそ、とり	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、こまつな、ごぼう、だいこん
13	月	ごはん サワラのさいきょうやき もやしのあえもの きのこじる	○	ぎゅうにゅう、サワラ、みそ、おかか、ぶたにく、こんぶ	こめ、さとう、あぶら	はくさい、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、しいたけ、えのきだけ、しめじ、まいたけ
14	火	ジャンバラヤ チキンステーキ クラムチャウダー	○	ぎゅうにゅう、ベーコン、とり、あさりむき、いんげんまめ	こめ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、パプリカ、にんにく、パセリ、パジル、しょうが
15	水	さんさいうどん さつまあげ やさしいばいりくあえ	○	ぎゅうにゅう、とり、あぶらあげ、こんぶ、たら、いかすりみ	うどん、さとう、でんぶん、あぶら	さんさい、にんじん、ねぎ、こまつな、ごぼう、こねぎ、はくさい、きゅうり、もやし、うめ
16	木	ちゅうかどん はるさめスープ くろごまプリン	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、えび、とり、とうにゅう、かんてん、セラテン	こめ、あぶら、でんぶん、はるさめ、ごまあぶら、ごま、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、はくさい、テンゲンさい、もやし、ねぎ
17	金	ごはん しろみさかなのピリカラやき きりぼしだいこんために じゃがいもみそしる	○	ぎゅうにゅう、メルルーサ、あぶらあげ、とり、とうふ、みそ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、こんにやく	ねぎ、しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、しめじ、ほうれんそう
20	月	きなこあげパン だいこんサラダ 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、しろごま、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎ	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、トマト
21	火	にくごぼうごはん ちくさやき アスパラいりおひたし なめこのみそしる	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、とり、たまご、おかか、とうふ、みそ	こめ、あぶら、こんにやく、さとう、しろごま	ごぼう、にんじん、たけのこ、たまねぎ、こまつな、アスパラガス、はくさい、もやし、なめこ、ねぎ
22	水	ごはん キムムッチ しおにくじゃが イカときゅうりのすのもの	○	ぎゅうにゅう、のり、ぶたにく、いか、おかか	こめ、ごまあぶら、しろごま、あぶら、じゃがいも、しらたき、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、いんげん、こまつな、きゅうり、もやし、ねぎ
23	木	ごはん サケのチャンチャンやきの こんにやくサラダ すましじる	○	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、とうふ、こんぶ	こめ、バター、サラダこんにやく、あぶら、さとう、しろごま	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
24	金	カツカレーライス やさしいサラダ こうはくポンテ	○	ぎゅうにゅう、ひよこまめ、ぶたにく	こめ、じゃがいも、こむぎ、バター、パン、あぶら、さとう、しらたまだんご	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、おうとう、パイン、レモン
28	火	ブルコギどん だいこんときゅうりのサッパリづけ キムチスープ りんごゼリー	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、アガー	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、しろごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、にんにく、だいこん、きゅうり、キムチ、かぶ、ねぎ、こまつな、えのきだけ、りんご
29	水	マヨコーントースト チーズサラダ ミネストローネ すいか	○	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、ぶたにく、いんげんまめ	しょくパン、ノンエッグマヨネーズ、さとう、あぶら、じゃがいも、マカロニ	コーン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、トマト、すいか
30	木	ごはん ひじきのふりかけ ちくぜんに しめじとワカメのみそしる かわちぼんかん	○	ぎゅうにゅう、ひじき、かつお、とり、とうふ、わかめ、みそ	こめ、さとう、しろごま、あぶら、こんにやく、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、かわちぼんかん
31	金	タコライス もずくスープ べにいろスイーツ	○	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、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

※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。

※調布市緑葉市の木島平村から「しめじ、えのき、なめこ」が届きます

