

5月

こんだてひょう

<19回>

調布市立若葉小学校

日	献立名	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月	揚げパン			パン 油 砂糖		603 kcal
	ミネストローネ ☆レシビ	○	とりにく ひよこまめ	オリーブ油 じゃがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト とうもろこし	23.1 g
	ポイルウィンナー		ロングウィンナー			
	枝豆サラダ			ごま油 油 さとう	枝豆 キャベツ こまつな にんじん 玉ねぎ	
2月	中華おこわ		ぶたにく	もち米 米 油 さとう	たけのこ にんじん いんげん	608 kcal
	焼き棒ぎょうざ	○	ぶたにく 季節の献立☆端午の節句	棒ぎょうざ用皮 でんぷん	にんにく しょうが キャベツ ニラ ねぎ	25.1 g
	春雨スープ		とりにく さば節	春雨	えのきだけ ねぎ	
	抹茶プリン		牛乳 生クリーム	さとう		
8月	青豆ごはん			米	グリーンピース	537 kcal
	春キャベツと新じゃがいもの そぼろ煮	○	ぶたにく 季節の献立☆ 青豆、春キャベツ、新じゃがいも	油 じゃがいも さとう でんぷん	しょうが 玉ねぎ こんにゃく にんじん キャベツ	21.9 g
	なめこのみそ汁		にぼし厚削り さば節 みそ		大根 なめこ ねぎ	
9月	ジャージャー麺		ぶたにく みそ	蒸し中華めん 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 干し しいたけ グリンピース	507 kcal
	青のりポテト	○	青のり	じゃがいも 油		23.5 g
	中華スープ		ボークハム	ごま油 でんぷん	にんにく しょうが にんじん キャベツ	
10月	ねぎ塩丼		ぶたにく	米 麦 油 さとう 白ごま でんぷん	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん いんげん	622 kcal
	貝だくさんのみそ汁	○	さば節 あぶらあげ もめんどうふ わかめ みそ		にんじん 大根 ごぼう キャベツ ねぎ	25.9 g
	美生柑				美生柑（河内晩柑）	
11月	梅若ごはん		しらす干し わかめ アルファ米の提供	米	カリカリ梅	559 kcal
	鶏肉のてりやき	○	とりにく	さとう	にんにく しょうが	26.9 g
	野菜のからしあえ			さとう	にんじん ほうれん草 しめじ	
	あおさのみそ汁		あぶらあげ もめんどうふ あおさ みそ さば節	じゃがいも	ねぎ	
12月	ツナピラフ		ツナ	米 乳不使用マーガリン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	630 kcal
	ポテトオムレツ	○	ベーコン たまご	乳不使用マーガリン じゃがいも	玉ねぎ	24.0 g
	コーンフ레이크サラダ			コーンフ레이크 さとう 油	にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー 玉ねぎ	
	オニオンスープ		ボークハム	オリーブ油	玉ねぎ セロリ にんじん パセリ	
15月	きつねうどん		ぶたにく あぶらあげ	うどん さとう	にんじん 干ししいたけ ねぎ こまつな	651 kcal
	チキンチキンごぼう	○	とりにく	でんぷん 油 じゃがいも さとう	ごぼう にんじん	29.9 g
	甘夏みかん				甘夏みかん	
16月	柏パン			パン		614 kcal
	豚肉のマリネ	○	ぶたにく	オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン	29.7 g
	ほうれん草と ベーコンのソテー		ベーコン	油	玉ねぎ にんじん ほうれん草 とうもろこし	
	たまごスープ		ボークハム たまご	オリーブ油	玉ねぎ えのきだけ セロリ	
17月	ごはん			米		586 kcal
	ししゃものカレー焼き	○	ししゃも	米粉		30.8 g
	機香和え		のり	さとう	ほうれん草 はくさい にんじん	
	豚汁		ぶたにく さば節 もめんどうふ 油あげ みそ	油 里芋	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく ねぎ	
18月	マーボナス丼		ぶたにく みそ	米 麦 油 さとう でんぷん	しょうが にんにく たけのこ 干ししいたけ ねぎ なす	607 kcal
	サンラータン(中華卵スープ)	○	とりにく さば節 たまご	でんぷん	ニラ にんじん ねぎ	22.6 g
	みかんとレモンのジュレ			さとう	みかん レモン	
19月	カツカレーライス	○	ぶたにく	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 乳不使用マーガリン パン粉	にんにく 玉ねぎ にんじん	667 kcal
	ゆで野菜のサラダ		☆わかばスポーツ大会応援献立☆	油 さとう	きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ	21.5 g
23月	鶏肉とピーマンのぼら天丼	○	とりにく	米 小麦粉 油 さとう	ピーマン にんじん	616 kcal
	とうろ昆布のすまし汁		きぬごしどうふ とうろ昆布 さば節		大根 えのきだけ ねぎ	23.1 g
	甘夏みかん				甘夏みかん	
24月	ピザトースト		ボークハム チーズ	食パン 油 さとう	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ	566 kcal
	かぼちゃの米粉チャウダー	○	ベーコン 牛乳 生クリーム	油 米粉	玉ねぎ にんじん かぼちゃ	22.8 g
	アスパラサラダ			油 さとう	アスパラガス キャベツ にんじん	
25月	木島平村のごはん		☆姉妹都市木島平村の食材☆	米		601 kcal
	肉じゃが	○	ぶたにく	油 じゃがいも さとう	しょうが しらたき にんじん 玉ねぎ いんげん	22.1 g
	きのこのみそ汁		さば節 もめんどうふ わかめ みそ		なめこ しめじ えのきだけ ねぎ	
26月	中華焼肉丼		ぶたにく みそ	米 麦 油 さとう はちみつ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン	599 kcal
	五日春雨スープ	○	さば節 とりにく	でんぷん 春雨 ごま油	にんじん 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ ニラ	23.1 g
	冷凍パイン				冷凍パイン	
29月	かぼちゃとなすのそぼろ丼		ぶたにく	米 油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす ねぎ	574 kcal
	キャベツのみそ汁	○	あぶらあげ もめんどうふ わかめ みそ さば節		キャベツ	23.3 g
	メロン				メロン	
30月	鶏そぼろごはん		とりにく	米 油 さとう	しょうが 玉ねぎ にんじん 干ししいたけ	656 kcal
	かつおとじゃがいもの ごまがらめ	○	かつお	でんぷん 油 じゃがいも さとう 白ごま	しょうが にんじん いんげん	26.4 g
	かぶのゆかり和え			さとう	かぶ かぶ(葉) キャベツ ゆかり	
	わかめスープ		ボークハム わかめ		にんじん チンゲン菜 ねぎ しょうが にんにく	
31月	豚肉のさんしょう丼		ぶたにく	米 麦 油 さとう でんぷん	にんじん 玉ねぎ いんげん	587 kcal
	白身魚のすまし汁	○	かれい わかめ さば節	でんぷん	しょうが 大根 ねぎ ほうれん草	26.3 g
	甘夏みかん				甘夏みかん	

※行事や材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。