

5月

こんだてひょう

<18回>

2026年5月

調布市立若葉小学校

日	曜日	こんだて名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	中華おこわ 焼き棒ぎょうざ 抹茶プリン 八十八夜 (2日)		牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム	米 もち米 油 砂糖 ぎょうざの皮 でんぷん 春雨	だけのこ にんじん しょうが キャベツ ねぎ えのき 玉ねぎ	613	25.8
7	木	親子丼 からし和え すまし汁		牛乳 鶏肉 たまご	米 麦 砂糖 でんぷん	玉ねぎ ししいたけ 白菜 小松菜 にんじん 大根 ねぎ えのき	537	22.3
8	金	チャンボン風ラーメン 大根サラダ カステラ 日本味めぐり給食 長崎		牛乳 豚肉 うずらのたまご えび いか たまご	中華めん 油 でんぷん 砂糖 小麦粉 コーンスターチ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ だけのこ 白菜 ししいたけ 大根 きゅうり とうもろこし	554	23.0
11	月	わかめごはん ししゃもの磯辺揚げ ゆてもやし 吉野汁		牛乳 わかめ ししゃも 青のり 竹輪 油揚げ	米 こま 小麦粉 油 じゃがいも でんぷん	もやし とうもろこし 小松菜 にんじん こんにゃく ねぎ	574	26.0
12	火	ピザトースト かぼちゃの米粉チャウダー アスパラサラダ 旬の食材 アスパラ		牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 生クリーム	パン 油 砂糖 米粉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん かぼ ちゃ アスパラ キャベツ	558	21.7
13	水	ごはん 花シューマイ チャブチエ 中華スープ		牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	米 でんぷん シューマイの皮 油 春雨 砂糖	玉ねぎ しょうが ししいたけ にんじん ピーマン だけのこ キャベツ	596	26.1
14	木	五目うどん 揚げじゃがもち キャベツのゆかり和え		牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ チーズ	うどん じゃがいも でんぷん 油 砂糖	にんじん ししいたけ ねぎ 小松 菜 キャベツ きゅうり	540	22.8
15	金	木島平のごはん さばのタンドリーグリル ごま和え 根菜汁		牛乳 さば ヨーグルト 油揚げ	米 砂糖 こま 油 じゃがいも	にんにく 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく 大 根 ねぎ	554	24.8
18	月	こぎつねごはん 鶏肉のみそつけ焼き ゆて野菜のごま酢かけ もずくスープ		牛乳 油揚げ 鶏肉 みそ も ずく 豆腐	米 砂糖 こま	キャベツ にんじん 大根 白菜 ねぎ	545	23.8
19	火	ジャージャーめん バジルポテト にら玉スープ		牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 たまご	中華めん 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ だけのこ ししいたけ パ ジル にら	538	29.4
20	水	十和田バラ焼き丼 豆腐とわかめのみそ汁 冷凍みかん 日本味めぐり給食 青森		牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わ かめ みそ	米 油 はちみつ でんぷん 砂 糖	玉ねぎ にんじん キャベツ り んご にんにく しょうが みか ん	618	27.5
21	木	ツナピラフ ポテトオムレツ オニオンスープ		牛乳 ツナ ベーコン たまご 鶏肉	米 マーガリン じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん マッシュルー ム	570	22.9
22	金	揚げパン 肉団子と白菜のスープ コーンサラダ		牛乳 豚肉	パン 油 砂糖 でんぷん	ねぎ しょうが にんじん 玉ね ぎ 白菜 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	609	24.4
25	月	スパゲティナポリタン じゃこサラダ フレンチポテト		牛乳 ベーコン じゃこ	スパゲティ 油 砂糖 じゃがい も	玉ねぎ にんじん にんにく 大 根 もやし 小松菜	536	19.7
26	火	チャーハン チンジャオロースー 春雨スープ		牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 砂糖 でんぷん 春雨	にんにく にんじん ねぎ 玉ね ぎ だけのこ ピーマン えのき 白菜 小松菜	537	22.7
27	水	レンズ豆キーマカレーライス キャベツのスープ		牛乳 豚肉 レンズマメ 鶏肉	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ	584	22.2
28	木	かつおごはん 鶏肉と大根のさっぱり煮 みそ汁 旬の食材 かつお		牛乳 かつお 鶏肉 油揚げ み そ	米 麦 でんぷん 砂糖 油 じゃがいも	しょうが にんじん 大根 ねぎ ピーマン ごぼう 玉ねぎ	614	28.0
29	金	きんぴらドッグ ミネストローネ 枝豆サラダ		牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	パン じゃがいも 油 砂糖	にんにく にんじん ごぼう 玉 ねぎ トマト とうもろこし 枝 豆 キャベツ 小松菜	623	25.1

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。