

# 5月のこんだて

調布市立八雲台小学校

日	曜	献立名	牛乳	旬の食材 行事食等	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	金	手作り抹茶あんパン 鶏のみそクリーム煮 和風ドレッシングサラダ	○	八十八夜 こんだて 	ぎゅうにゅう、こしあん、とりにく、 ちょうせいとうにゅう、みそ	こむぎこ、さとう、マーガリン、あぶ ら、じゃがいも	たまねぎ、はくさい、にんじん、こま つな、しめじ、キャベツ、きゅうり、パ プリカ、えだまめ
7	木	ごはん 揚げかつおのカレー和え さつき汁 クレープ	○	こどもの日 こんだて 	ぎゅうにゅう、かつお、とりにく、と うふ、わかめ、かつおぶし、こんぶ	こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、 さとう	しょうが、にんにく、だいこん、にん じん、れんこん、ごぼう、ねぎ、たけの こ、えのきだけ
8	金	キムタクごはん 青のりお豆 チンゲン菜のスープ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたす、あ おりのり、ベーコン、とうふ、かまぼこ	こめ、でんぶん、あぶら	キムチ、たくあん、ねぎ、チンゲンサ イ、にんじん、もやし
11	月	親子丼 根菜のみそ汁 バナナ	○		ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、と うふ、あぶらあげ、かつおぶし、こ んぶ、みそ	こめ、こんにやく、さとう、でんぶん、 あぶら、じゃがいも、こんにやく	たまねぎ、にんじん、しいたけ、グリ ンピース、だいこん、ごぼう、こまつ な、バナナ
12	火	しょうゆラーメン ジャンボ揚げぎょうざ ナムル	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、か つおぶし	ちゅうかめん、でんぶん、ぎょうざの かわ、こむぎこ、あぶら、こま	しょうが、もやし、キャベツ、にんじ ん、コーン、にんにく、ねぎ、こまつな
13	水	ごはん 肉野菜炒め お麩のすまし汁	○		ぎゅうにゅう、じゃこ、おかか、あお のり、のり、ぶたにく、なまあげ、わか め、かつおぶし、こんぶ	こめ、さとう、こま、あぶら、しらたま ぶ	にんにく、しょうが、キャベツ、もや し、たまねぎ、れんこん、にんじん、こ まつな、しいたけ、だいこん、えのき だけ
14	木	ピラフ（アルファ米） 鮭のマヨネーズ焼き トマトスープ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、さけ、ちよ うせいとうにゅう、ベーコン	こめ、マーガリン、エッグフリーマヨ ネーズ、あぶら、じゃがいも、マカロ ニ、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、コー ン、グリーンピース、マッシュルーム、 キャベツ、だいこん、トマト
15	金	新ごぼうのまぜごはん 沢煮椀 メロン（青）	○	新ごぼう メロン 	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあ げ、とうふ、ぶたにく、かつおぶし、こ んぶ	こめ、あぶら、さとう、こんにやく、で んぶん	ごぼう、えだまめ、しょうが、たまね ぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、だいこん、 だけのこ、みつば、えのきだけ、メロ ン
18	月	あしたばパン 照り焼きグラタン ポトフ	○	あしたば 	ぎゅうにゅう、とりにく、ちょうせい とうにゅう、ウインナー、だいたす	あしたばパン、あぶら、さとう、でん ぶん、じゃがいも、マカロニ、マーガ リン、こむぎこ、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、エリンギ、キャ ベツ、にんじん、プロッコリー、だい こん、セロリー
19	火	グリーンピースごはん 大根のみそ汁 カラマンダリン	○	グリーンピース 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、 あぶらあげ、わかめ、かつおぶし、こ んぶ、みそ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	グリーンピース、しょうが、たまねぎ、 にんじん、だいこん、しめじ、カラオ レンジ
20	水	ソース焼きそば 大学芋 わかめスープ	○	生わかめ 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、わ かめ、かつおぶし	ちゅうかめん、あぶら、さつまいも、 さとう、みずあめ、こま	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、しいたけ、ねぎ
21	木	ごはん 野菜の甘酢和え 焼きししゃも 鶏肉と里芋の炒め煮	○		ぎゅうにゅう、ししゃも、あぶらあ げ、とりにく	こめ、さとう、あぶら、さといも、こ んにやく	キャベツ、もやし、こまつな、にんじ ん、しょうが、にんにく、だいこん、し いたけ
22	金	レタスチャーハン 八宝菜 二色ゼリー	○	レタス	ぎゅうにゅう、やきぶた、ぶたにく、 えび、かんてん	こめ、あぶら、でんぶん、さとう、しら たまだんご	レタス、にんじん、こねぎ、しょうが、 にんにく、はくさい、たまねぎ、チン ゲンサイ、だけのこ、きくらげ、オレ ンジジュース、ぶどうジュース、レモ ン
25	月	ハニーレモントースト ポークシチュー フレンチサラダ	○	はちみつ 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたす	パン、はちみつ、ざらめ、マーガリン、 あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さ とう	レモン、にんにく、たまねぎ、にんじ ん、グリーンピース、キャベツ、きゅう り、コーン
26	火	ごはん 野菜とかまぼこのお浸し かみなり汁	○	めばる	ぎゅうにゅう、めばる、みそ、かま ぼこ、とりにく、とうふ、あぶらあげ、 かつおぶし、こんぶ	こめ、さとう、こま、あぶら、こ んにやく	はくさい、こまつな、もやし、にんじ ん、だいこん、たまねぎ、こねぎ
27	水	クッパ ヤンニョムチキン チョレギサラダ	○	韓国料理 (かんこく)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、 わかめ、のり	こめ、あぶら、こむぎこ、さとう、こ ま	にんにく、だいこん、ねぎ、にんじん、 ごぼう、たけのこ、しいたけ、しょうが、 キャベツ、レタス、きゅうり
28	木	ツナとトマトのスパゲッティ イタリアンサラダ バナナココアマフィン	○		ぎゅうにゅう、ツナ、ハム、ちよう せいとうにゅう	スパゲッティ、あぶら、さとう、ホッ トケーキミックス	たかのつめ、にんにく、たまねぎ、に んじん、セロリー、トマト、キャベツ、 こまつな、パプリカ、バナナ
29	金	カツカレー 福神漬 枝豆コーン	○	スポフェス おうえん こんだて 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、こ むぎこ、マーガリン、パンこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、ぶくじんづけ、きゅうり、えだ まめ、コーン