



5月献立表



平成31年度

調布市立第二小学校

日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
7 火	中華風炊き込みごはん	○	豚肉	米・油・ごま油	干し椎茸・にんじん・たけのこ・ねぎ・ ごぼう
	白身魚のすまし汁		かれい・豆腐・わかめ	かたくり粉	しょうが・にんじん・ねぎ・ ごぼう
	豆乳くず餅		豆乳・きな粉	かたくり粉・砂糖	
8 水	チリコンカンドッグ	○	豚肉・大豆	コッパパン・油・砂糖・小麦粉	にんにく・玉葱・にんじん・セロリー
	ポテトスープ		ベーコン・豆乳・豆乳クリーム	油・じゃがいも	玉葱・パセリ
	フレンチサラダ			サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・玉葱
9 木	ごはん	○		米	
	鯖の照り焼き		さわら		
	和風サラダ		わかめ	油・砂糖・ごま	キャベツ・きゅうり・だいこん・にんじん
	あんかけ汁		鶏肉・焼き竹輪・油揚げ	うどん・あらびき粉・かたくり粉	にんじん・もやし・ねぎ・ ごぼう
10 金	親子丼	○	鶏肉・たまご・刻みのみり	米・砂糖・こんにゃく	玉葱・干し椎茸・糸みつば
	大根と水菜のスープ		鶏肉		だいこん・にんじん・ねぎ・水菜・えのきたけ・ホールコーン
	セミノール				セミノール
13 月	ごはん	○		米	
	さばの七味焼き		さば	砂糖・ごま	にんにく・ねぎ・しょうが
	五目豆		大豆・鶏肉・こんにゃく	油・こんにゃく・砂糖	にんじん・ごぼう
14 火	スタミナ丼	○	豚肉・みそ	米・油・砂糖・かたくり粉・ごま油	にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ・玉葱・にら・たけのこ・干し椎茸
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮	にんじん・たけのこ・干し椎茸・もやし・ねぎ・ ごぼう
	美生柑				美生柑
15 水	サッポロラーメン	○	豚肉・みそ	中華めん・油・ごま・ごま油	にんにく・しょうが・にんじん・玉葱・はくさい・もやし・ねぎ・ホールコーン
	じゃがいももち		みそ	じゃがいも・かたくり粉・マーガリン・砂糖	
	荳わかめのきんぴら		豚肉・くきわかめ・さつま揚げ	油・こんにゃく・砂糖・ごま・ごま油	ごぼう・にんじん・さやいんげん
16 木	ツナピラフ	○	ツナ	米・マーガリン・油	玉葱・にんじん・ホールコーン・マッシュルーム・グリーンピース
	キャロットポタージュ		豆乳・生クリーム	油・米	玉葱・にんじん・セロリー・パセリ
	イタリアンサラダ			オリーブ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・玉葱・にんにく
17 金	梅じゃごごはん	○	じゃこ	米	梅干し
	五目うま煮		豚肉・みそ・生揚げ	油・こんにゃく・じゃがいも・砂糖	ごぼう・にんじん・玉葱
	吉野汁		油揚げ・豆腐	かたくり粉	にんじん・たけのこ・ねぎ・ ごぼう
20 月	ビビンバ	○	豚肉	米・ごま油・砂糖	しょうが・ぜんまい・たけのこ・ ごぼう ・もやし
	わかめスープ		鶏肉・豆腐・わかめ	油・ごま	にんにく・しょうが・にんじん・ねぎ
	日向夏				日向夏
21 火	ごはん	○		米	
	手作りふりかけ		じゃこ・おかか・あおのり・わかめ	ごま	
	新じゃがそばろ煮		豚肉・凍り豆腐	油・砂糖・こんにゃく・じゃがいも	しょうが・にんじん・玉葱・さやいんげん
22 水	眞たくさん味噌汁	○	鶏肉・わかめ・みそ		にんじん・だいこん・ごぼう・はくさい・ねぎ
	春キャベツとエリンギのスパゲティ		ベーコン	スパゲティ・オリーブ油	にんにく・玉葱・エリンギ・キャベツ・レモン
	野菜のトマトスープ		ベーコン	オリーブ油・砂糖	にんにく・セロリー・にんじん・玉葱・かぶ・トマト缶
23 木	たまねぎマフィン	○	豆乳	砂糖・油・メープルシロップ・小麦粉	玉葱
	ひるぜんおこわ		鶏肉・油揚げ	米・もち米・米粒麦・油・砂糖	ごぼう・にんじん・ふなしめじ・ふき
	めばるの味噌焼き		めばる・みそ		しょうが
24 金	芋団子汁	○	鶏肉	油・じゃがいも・かたくり粉	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・ほうれんそう
	カツカレーライス		豚肉	米・油・小麦粉・バター・パン粉	にんにく・しょうが・玉葱・にんじん・りんご
	福神漬け				大根
28 火	紅白白玉ポンチ	○		白玉だんご・砂糖	みかん缶・りんご缶・パイ缶
	ハムピラフ		ロースハム	米・マーガリン・油	にんじん・玉葱・ピーマン・ホールコーン
	鮭のハーブ焼き		鮭	オリーブ油	にんにく
29 水	レンズ豆と野菜のスープ	○	鶏肉・レンズまめ	じゃがいも	玉葱・にんじん・キャベツ・ほうれんそう
	枝豆とじゃこのごはん		じゃこ	米・ごま	えだまめ
	かつおの揚げ煮		かつお・大豆	かたくり粉・油・じゃがいも・砂糖・ごま	しょうが・にんじん・さやいんげん
30 木	切干大根のみそ汁	○	豆腐・わかめ・みそ		切干だいこん・ ごぼう ・ねぎ
	ココアパン			ココアパン	
	新じゃがとアスパラ米粉グラタン		鶏肉・豆乳・チーズ	油・じゃがいも・米粉・パン粉	玉葱・にんじん・アスパラガス・ホールコーン
31 金	キャベツとベーコンのスープ	○	ベーコン		玉葱・にんじん・キャベツ・パセリ
	ぶどうゼリー		粉寒天・ゼラチン	砂糖	ぶどうジュース
	菜飯			米・油・ごま	だいこん葉・ ごぼう
31 金	焼きししゃも	○	ししゃも		
	ひじきの炒め煮		ひじき・大豆・油揚げ	油・こんにゃく・砂糖	ごぼう・にんじん
	鶏ごぼう汁		鶏肉・生揚げ	油・こんにゃく	ごぼう・にんじん・だいこん・干し椎茸・ねぎ

運動会
応援献立♪

*材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。御了承ください。

*今月の地場野菜…小松菜(地場産の食材は、**太字**にしてあります。)