

4月 献立表

調布市立調和小学校

日曜	こんだて	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 kcal たんぱく質 g
11 木	せきはん かぶのあまづけ さわらのさいきょうみそやき さくらのすましじる きよみオレンジ	○	ささげ,ぎゅうにゅう,さわら, みそ,塩昆布,さくらかまぼこ, きぬどうふ	こめ,もちこめ,さとう	かぶ,きゅうり,にんじん, だいこん,えのきたけ,こまつな, 清見オレンジ	501 24.4
12 金	あげパン キャベツのスープ ポテトサラダ	○	ぎゅうにゅう,ベーコン, ひよこまめ	パン,油,グラニュー糖, じゃがいも,,さとう マヨネーズ(たまごなし)	にんじん,たまねぎ,キャベツ, きゅうり,コーン	439 13.1
15 月	ごはん まめあじのしょうがソース やさいのおひたし さつまいものみそしる	○	ぎゅうにゅう,豆あじ,おかか, 油あげ,みそ	こめ,てんぶん,油,さとう, さつまいも	しょうが,ぶなしめじ,はくさい, もやし,にんじん,ほうれんそう, だいこん,こねぎ,たまねぎ	556 21.6
16 火	なのはなごはん さけのポテマヨやき さわにわん	○	とり肉,ぎゅうにゅう,さけ, 豚肉	こめ,さとう,じゃがいも, マヨネーズ(たまごなし)	しょうが,コーン,菜の花, さやいんげん,ごぼう,にんじん, たけのこ,ねぎ	555 27.2
17 水	ミルクパン パンプキンシチュー ぶどうゼリー *1年生開始*	○	ぎゅうにゅう,ベーコン,豚肉, 調製豆乳,豆乳クリーム,ア ガー	パン,油,こむぎこ,さとう	セロリー,たまねぎ,にんじん, ぶなしめじ,かぼちゃ, ぶどうジュース	470 21.9
18 木	マーボーどうふどん せんぎりやさいのちゅうかサラダ いちご	○	豚肉,だいず,とうふ,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,油,さとう,ごま油, てんぶん,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん, ねぎ,にら,たけのこ,しいたけ,きゅ うり,いちご	558 21.5
19 金	ピラフ たらのパーベキューソースやき はるやさいのポトフ	○	とり肉,ぎゅうにゅう,たら, ベーコン	こめ,はちみつ,油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,,にんにく マッシュルーム,グリーンピース, セロリー,ぶなしめじ,キャベツ, スナックえんどう	515 26.8
22 月	ぶたにくとやさいの しょうがいためどん わかめとどうふのスープ	○	ぎゅうにゅう,豚肉,生わかめ, きぬどうふ	こめ,油,はちみつ,てんぶん	たまねぎ,にんじん,ピーマン, にんにく,しょうが,もやし,ねぎ	528 20.5
23 火	クリームスパゲッティ じゃがまるくん いちごアイス	○	ベーコン,とり肉,調製豆乳, 豆乳クリーム,ぎゅうにゅう	スパゲッティ,オリーブ油, 油,こむぎこ,油,じゃがいも, ホットケーキミックス粉, いちごアイス	しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,キャベツ,こまつな, マッシュルーム	647 19.0
24 水	やきぶたチャーハン ちゅうかはるさめスープ あんにんどうふ	○	やきぶた,ぎゅうにゅう, とり肉,かんてん,調製豆乳	こめ,ごま油,油,緑豆春雨, さとう	にんにく,しょうが,にんじん, ねぎ,グリーンピース,はくさい, もやし,しいたけ,レモン果汁, みかん缶,パイン缶,いちご	515 18.6
25 木	チキンカレーライス コーンフ레이크サラダ きよみオレンジ	○	とり肉,ぎゅうにゅう	こめ,油,じゃがいも,こむぎこ, はちみつ,さとう, コーンフ레이크	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ,きゅうり, 清見オレンジ	677 20.0
26 金	ごもくごはん(アルファ化米) さばのぶんかぼし にくじゃが だいこんとどうふのみそしる	○	油あげ,ぎゅうにゅう,さば, 豚肉,もめんどうふ,みそ,みそ	アルファ化米,こんにやく,油, じゃがいも,しらたき,さとう	にんじん,ごぼう,しいたけ, たまねぎ,グリーンピース, だいこん,こまつな,ねぎ	643 28.0

\*献立内容は、食材料の仕入れの都合等により多少変更することがあります。ご了承ください。

\*今月のえのき・ぶなしめじは、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材です。

\*キャベツは、調布市で採れた地場野菜を使用する予定です。