



5月こんだてひょう



平成 29 年度

調布市立緑ヶ丘小学校

日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
1月	中華ちまき		豚肉	もち米・油・ごま油	筍・人参・グリーンピース
	豆腐の中華風煮	○	豚肉・豆腐	油・砂糖・でんぷん	生姜・人参・玉葱・もやし・キャベツ・筍・きくらげ・グリーンピース
	ごまプリン		牛乳・豆乳	ごま・砂糖	
2月	ご飯			米	
	魚の西京焼き	○	鯖・白味噌		
	若竹汁		鶏肉・かまぼこ・わかめ		人参・筍・えのきたけ・ねぎ・生姜
8月	手作り柏餅		あずき	三温糖・もち粉・上新粉・油	よもぎ
	グリーンピースご飯			米・もち米	グリーンピース
	魚のよもぎ揚げ	○	ホキ	小麦粉・でんぷん・油	生姜・よもぎ
	白菜のゆず酢あえ			砂糖	白菜・ほうれんそう
9月	塩ラーメン		豚肉	中華めん・油	生姜・にんにく・人参・キャベツ・ねぎ
	いか団子のあんかけ	○	いか・たら・えび・鶏肉・豆腐	でんぷん・三温糖	筍・きくらげ・ねぎ
	豚キャバマヨ炒め		豚肉	油・マヨネーズ	キャベツ・玉葱・しめじ・人参
10月	ごはん			米	
	家常豆腐	○	豚肉・味噌・生揚げ	油・砂糖・でんぷん・ごま油	にんにく・生姜・人参・筍・しめじ・ねぎ・白菜・ピーマン
	ポテトの華風サラダ			じゃがいも・油・砂糖・油・ごま油・ごま	白菜・きゅうり・セロリー・キャベツ
11月	果物(サンフルーツ)				サンフルーツ
	ガーリックトースト			ソフトフランスパン・バター	にんにく・パセリ
	トマトシチュー	○	豚肉	じゃがいも・油・バター・小麦粉・砂糖	にんにく・生姜・玉葱・人参・セロリー・トマト
12月	ツナコーンサラダ		ツナ	砂糖・油	もやし・人参・枝豆・キャベツ・コーン・玉葱
	スタミナ炒飯		豚肉	米・バター・油	にんにく・葉ねぎ
	魚のヤンニョムジャン焼き	○	鯖	砂糖	生姜・にんにく・りんご・ねぎ・にんにくの芽
15月	中華スープ	○	焼き豚		玉葱・えのきたけ・チンゲン菜・ねぎ
	2色ゼリー		寒天・ゼラチン・牛乳	砂糖	アセロラジュース
	空豆				空豆
16月	手作りメロンパン		卵	強力粉・砂糖・バター・小麦粉・グラニュー糖	
	ポトフ	○	ベーコン・ウィンナー・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・セロリー・キャベツ
	アスパラ入りグリーンサラダ			砂糖・油	キャベツ・アスパラガス・きゅうり
17月	鶏ごぼうピラフ		鶏肉	米・バター・油	ごぼう・人参・玉葱・コーン・グリーンピース
	スパニッシュオムレツ	○	ハム・チーズ・卵	じゃがいも・油	玉葱・ほうれんそう
	レンズ豆とウィンナーのスープ		ベーコン・ウィンナー・レンズ豆	油・じゃがいも	にんにく・玉葱
18月	いかとさつまいものばら天丼	○	いか・大豆	米・小麦粉・でんぷん・油・さつまいも・砂糖	
	細寒天と野菜の甘酢		細寒天	砂糖・ごま油	キャベツ・白菜・ほうれんそう・人参
	けんちん汁		豚肉・豆腐・油揚げ	里芋・こんにゃく	大根・ごぼう・しめじ・人参・ねぎ
19月	スパゲッティミートソース	○	豚肉・レンズ豆	スパゲッティ・オリーブ油・油	生姜・にんにく・人参・玉葱・セロリー・グリーンピース
	イタリアンスープ		鶏肉		人参・玉葱・小松菜・コーン
	マドレーヌ		卵・牛乳	砂糖・小麦粉・油・バター	
22月	子ぎつねご飯	○	油揚げ	米・砂糖・ごま	人参・しめじ
	新じゃがいものぞぼろ煮		豚肉・生揚げ	こんにゃく・じゃがいも・砂糖・油・でんぷん	生姜・人参・筍・玉葱・グリーンピース
	小魚の南蛮漬け		ししゃも	砂糖	ねぎ・生姜
23月	こんにゃくサラダ			こんにゃく・砂糖・ごま油・ごま	もやし・きゅうり・人参
	ピピンパ	○	豚肉	米・油・ごま油・砂糖・ごま	にんにく・ぜんまい・もやし・人参・ほうれんそう・ねぎ
	いかのねぎ塩焼き		いか	砂糖・ごま・ごま油	生姜・にんにく・ねぎ
24月	キムチ入り卵スープ	○	卵・豚肉	でんぷん	玉葱・キムチ・白菜・人参・ねぎ
	果物(すいか)				すいか
	抹茶金時蒸しパン		牛乳・卵・生クリーム・甘納豆	蒸しパンミックス・砂糖	
25月	かぼちゃサラダ	○		油	かぼちゃ・きゅうり・人参
	白菜と肉団子のスープ		豚肉	でんぷん・ごま油	生姜・ねぎ・白菜・人参・もやし・小松菜
	梅茶漬け			米・ごま	ゆかり・梅
26月	信田煮	○	油揚げ・豚肉・鯖・おから・豆腐	しらたき・砂糖	ごぼう・人参
	大根とわかめのサラダ		わかめ	油・砂糖	大根・もやし・きゅうり・人参
	サラダうどん	○	わかめ	うどん・砂糖・ごま・ごま油	人参・もやし・きゅうり・レタス
27月	ちくわのポテマヨ揚げ	○	竹輪・ハム	じゃがいも・マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油	
	枝豆サラダ		味噌	砂糖・油	枝豆・人参・キャベツ・コーン
	豚ツカカレー	○	豚肉	米・じゃがいも・バター・小麦粉・パン粉・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・トマト・グリーンピース
28月	稲神漬	○			稲神漬
	紅白ポンチ		寒天	砂糖	クランベリージュース・ナタデココ・みかん・黄桃・りんご
	ホットドッグ	○	ウィンナー	コッパパン・バター	キャベツ・きゅうり
29月	青のりポテト		青のり	じゃがいも	
	レタスとハムのスープ	○	ハム		レタス・人参・もやし・ねぎ・えのきたけ
	冷凍みかん				冷凍みかん
30月	ご飯			米	
	桜えびのかき揚げ	○	桜えび	小麦粉・油	ごぼう・人参・玉葱・いんげん
	静岡おでん		竹輪・揚げボール・黒はんぺん	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	大根・人参
31月	抹茶プリン		牛乳・生クリーム	砂糖	

※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月の地場野菜は、キャベツです。
 ※調布市のホームページに、給食の主な食材について放射能物質の測定結果が公表されています。
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。