



こねだてひょう

<13回>(1年生は5回)

2024年 4月

調布市立若葉小学校

日	献立名	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 たんぱく質
10 水	花見ちらし	○	ぶたにく たまごのり	米 さとう 油	たけのこ にんじん さやえんどう	507 kcal
	かき菜のすまし汁		とりにく さば節	☆進級お祝い献立☆	にんじん かき花 ねぎ	21.4 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	
11 木	シュガートースト	○		食パン 乳不使用マーガリン さとう		618 kcal
	トマトシチュー		ぶたにく	油 じゃがいも さとう 乳不使用マーガリン 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ トマト	19.2 g
	チップスサラダ			でんぷん 油 さとう	もやし こまつな キャベツ ごぼう れんこん 玉ねぎ	
12 金	マーボー豆腐丼	○	ぶたにく みそ おしどうふ	米 麦 油 さとう でんぷん	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ	612 kcal
	中華スープ		ハム	油 ごま油 でんぷん	にんにく しょうが にんじん キャベツ	24.8 g
	フルーツ杏仁豆腐		牛乳	さとう	レモン みかん	
15 月	チャーハン	○	ぶたにく	米 油	にんにく にんじん ねぎ	533 kcal
	チンジャオロースー		ぶたにく	油 さとう ごま油 でんぷん	にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ ピーマン えのきだけ	24.4 g
	サンラータン(中華卵スープ)		とりにく さば節 たまご	油 でんぷん	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ニラ	
16 火	カレーミートチーストースト	○	ぶたにく チーズ	食パン 油 さとう 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん	592 kcal
	クリームシチュー		とりにく 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく	25.7 g
	玉ねぎドレッシングのサラダ			油 さとう	はくさい にんじん こまつな 玉ねぎ	
17 水	ごはん	○		米		584 kcal
	さけの照り焼きソースかけ		鮭	さとう でんぷん ごま油	しょうが	30.0 g
	切り干し大根の炒め煮		さつま揚げ	油 さとう	切干大根 にんじん	16.4 g
	豚汁		ぶたにく さば節 もめんどうふ あぶらあげ みそ	油 じゃがいも	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく ねぎ	
18 木	鶏肉と野菜のばら天丼	○	とりにく	米 小麦粉 油 さとう	れんこん にんじん	608 kcal
	キャベツのみそ汁		あぶらあげ もめんどうふ わかめ みそ さば節		キャベツ	27.0 g
	美生柑				美生柑	
19 金	ゆかりごはん	○		米	ゆかり	501 kcal
	浦上そばろ		ぶたにく	油 さとう	糸こんにゃく ごぼう にんじん もやし	19.0 g
	鶏肉の水炊き		とりにく		しょうが はくさい 水菜 しめじ えのきだけ ねぎ レモン	
22 月	ポークカレーライス	○	ぶたにく	☆1年生給食開始☆ 米 麦 油 じゃがいも はちみつ 小麦粉 乳不使用マーガリン	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	628 kcal
	トマトドレッシングのサラダ			油 さとう	キャベツ にんじん こまつな にんにく 玉ねぎ トマト	19.3 g
	りんごゼリー			さとう	りんごジュース りんご	
23 火	ハムピラフ	○	ハム	米 乳不使用マーガリン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	586 kcal
	豆腐入りミートローフ		ぶたにく おしどうふ	生パン粉 でんぷん さとう	玉ねぎ にんじん とうもろこし いんげん	22.4 g
	カラフルサラダ			油 さとう	キャベツ にんじん きゅうり	
	ABCマカロニスープ		ベーコン	油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく しょうが	
24 水	じゃこわかめごはん	○	わかめ しらす干し	☆アルファ米使用☆ 米		603 kcal
	鶏肉の竜田揚げ		とりにく	でんぷん 油	にんにく しょうが	25.0 g
	おひたし				ほうれん草 キャベツ にんじん	
	大根のみそ汁		さば節 きぬこしどうふ あぶらあげ みそ		大根 ねぎ	
25 木	生揚げのみそそばろ丼	○	ぶたにく なまあげ みそ	米 油 さとう でんぷん	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ グリンピース	631 kcal
	のりのスープ		ハム もみのり	油 ごま油	しょうが にんにく にんじん とうもろこし ほうれん草 ねぎ	24.9 g
	フルーツポンチ			さとう	みかん バインアップル りんご	
26 金	コッペパン	○		コッペパン		550 kcal
	白身魚のフライ		バス	小麦粉 パン粉 油	にんにく	26.3 g
	フレンチサラダ		ハム	油 さとう	こまつな とうもろこし 赤ピーマン エリンギ	
	ミネストローネ		ベーコン レンズまめ	オリーブ油 油 じゃがいも	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト	

都合により献立を変更する場合がございます。