

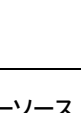


# 4月 献立表



2026年 4月

北ノ台小学校

日	献立説明	献立	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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
8水	給食開始	春のあんかけチャーハン パンサンスー 清美オレンジ	○	牛乳, 豚ひき肉,ちらしかまぼこ, ポークハム	米, 油,ごま油,片栗粉, 緑豆春雨,砂糖	長ねぎ,生姜,菜の花,人参, もやし,干し椎茸,筍,白菜, きゅうり,キャベツ, 清見オレンジ	531 kcal 19.9 g 17.7 g 2.3 g
9木	進級 お祝い 献立	わかめごはん 鯖のねぎみそ焼き 春野菜のからしあえ 若竹汁(団子入り)	○	牛乳, わかめご飯の素, さわら,みそ(赤), 竹輪, 生わかめ,お祝いスライスナルト	米, 砂糖,油, 白玉	長ねぎ,生姜汁, 菜の花,ブロッコリー,人参, 大根,筍	521 kcal 26.4 g 13.7 g 2.4 g
10金	世界の料理 アメリカ南部	ジャンバラヤ ケイジャンチキン コロコロ野菜のスープ	○	牛乳, ウインナー,鶏小間, 鶏モモ, ひよこ豆	米,油,砂糖, じゃがいも	にんにく,人参,玉ねぎ,マッシュルーム, ピーマン,パプリカ(赤), キャベツ,セロリー	534 kcal 21.6 g 19.5 g 2.4 g
13月		豚キムチ丼 わかめスープ もちもちさつまドーナツ	○	牛乳, 豚肉, 生わかめ, 白いんげん	米,油,砂糖,片栗粉,ごま油, さつまいも,白玉粉, ホットケーキミックス	にんにく,生姜,人参,白菜,しめじ(木島平), キムチ,ニラ, もやし,長ねぎ	565 kcal 20.1 g 17.4 g 2.2 g
14火	1年生 給食開始	ハムピラフ フライドチキン 春キャベツのスープ	○	牛乳, ポークハム, 鶏もも皮付き, レッドキドニー豆	米,乳不使用マーガリン,油, 片栗粉,米粉, じゃがいも	玉ねぎ,人参,コーン,マッシュルーム, にんにく, 春キャベツ	544 kcal 23.2 g 19.1 g 2.3 g
15水	旬の食材 たけのこ	たけのこごはん たらのマヨコーン焼き 具だくさんみそ汁 	○	牛乳, 鶏小間, タラ切身, 木綿豆腐,みそ(赤),みそ(白)	米,油,砂糖, エッグゲアマヨネーズ, じゃがいも	筍,絹さや, コーン,玉ねぎ, 人参,白菜,長ねぎ,えのきたけ(木島平)	527 kcal 23.0 g 18.9 g 2.4 g
16木		ピザトースト ABCマカロニスープ ぶどうゼリー	○	牛乳, ベーコン,ピザチーズ, 鶏小間, イナアガー	無塩食パン,油, じゃがいも,ABCマカロニ	ピーマン,玉ねぎ,マッシュルーム, クラッシュトマト,セロリー, 人参,キャベツ,コーン,パセリ, ぶどうジュース	534 kcal 21.1 g 22.8 g 2.1 g
17金	郷土料理 秋田県	ごはん 鶏つくね焼き いぶりがっこのポテマヨサラダ きりたんぼ汁 	○	牛乳, 鶏挽肉,絞豆腐,大豆, ポークハム, 鶏むね切身,油揚げ	米, 片栗粉,砂糖, じゃがいも,エッグゲアマヨネーズ, 油,しらたき,きりたんぼ	玉ねぎ,れんこん,生姜汁, 人参,きゅうり,いぶりがっこ, ごぼう,小松菜,舞茸,セリ	658 kcal 26.5 g 25.2 g 2.7 g
20月		スパゲッティナポリタン 押し麦入りスープ 抹茶蒸しケーキ 	○	牛乳, 豚肉,ウインナー, 調整豆乳,甘納豆	スパゲッティ,油,オリーブ油, 押し麦, 蒸しパンミックス,砂糖	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン, にんにく,トマトピューレ, キャベツ,コーン	536 kcal 21.9 g 14.4 g 2.2 g
21火	山口県 ソウルフード	カリカリ梅ごはん チキンチキンごぼう みそ汁	○	牛乳, 鶏むね切身, みそ(赤),みそ(白)	米, 片栗粉,油,じゃがいも,砂糖	ゆかり,カリカリ梅, ごぼう,人参,グリーンピース, 大根,えのきたけ(木島平),長ねぎ	579 kcal 22.1 g 17.4 g 2.5 g
22水		マーボー豆腐丼 豆乳味噌汁 カラマンダリン	○	牛乳, 豚ひき肉,みそ(赤), 油揚げ,みそ(白),調整豆乳	米,油,砂糖,片栗粉,ごま油	人参,玉ねぎ,干し椎茸,長ねぎ, ニラ,にんにく,生姜, 白菜,小松菜, カラマンダリン	563 kcal 23.0 g 19.5 g 2.3 g
23木		ごはん ハンバーグバーベキューソース ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	○	牛乳, 豚ひき肉,ひよこ豆	米, 砂糖,油	人参,玉ねぎ,あんずジャム, 生姜,にんにく,レモン, キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,コーン, セロリー	570 kcal 23.3 g 18.9 g 2.3 g
24金	防災教育の日 アルファ化米	チキンカレーライス 玉ねぎドレッシングサラダ	○	牛乳, 鶏モモ肉,ひよこ豆	アルファ米,じゃがいも,油,小麦粉, 乳不使用マーガリン	玉ねぎ,人参,セロリー,にんにく,生姜, キャベツ,きゅうり,もやし,レモン	628 kcal 20.6 g 23.2 g 1.9 g
28火		五目チャーハン 中華サラダ 白身魚のウースタン 豆乳プリンいちごソースかけ	○	牛乳, 焼豚,無添加ナルト, ツナフレーク米油揚げ,生わかめ, カラスカレイ, 調整豆乳,イナアガー	米,ごま油,油, 緑豆春雨,片栗粉	人参,長ねぎ,グリーンピース, もやし,きゅうり,生姜, チンゲン菜,生しいたけ, ストロベリー(ソース)	576 kcal 21.2 g 18.9 g 2.7 g
30木		ガーリックトースト クリームシチュー コーンドレッシングサラダ	○	牛乳, いんげんまめ,ひよこ豆,鶏モモ肉, 調理用牛乳,生クリーム	食パン,バター,オリーブ油, 油,じゃがいも, 乳不使用マーガリン,小麦粉, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ,人参,生しいたけ,グリーンピース, きゅうり,キャベツ,コーン,クリームコーン	561 kcal 20.9 g 29.3 g 2.3 g

※しめじ, えのきは姉妹都市木島平村産のものを使用します。  
 ※納品状況によっては, 献立が変更になることがあります。



## 保護者の方へ

給食当番の順番がまわって  
 きましたら, 白衣の洗濯をお  
 願います。また, 清潔なマ  
 スクの持参も願います。

骨のある魚, 皮つきの果物など, 食べるのにひと手間かかるもの  
 は面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合  
 もありますので, 御家庭でも食べ方を教えていただければと思  
 います。  
 また, 給食では, 日本の郷土料理や世界の料理を提供します。  
 お子さんにとって初めて目にする料理が出ることもあるかと思  
 います。  
 御家庭で, 本や動画を含めて様々な料理や食材に触れておい  
 ていただくと, 初めて目にする料理へのハードルが低くなるか  
 とおもいます。  
 御協力をお願いいたします。



# 5月献立表



2026年 5月

北ノ台小学校

日	献立紹介	献立	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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金		チンジャオロース丼 青のりポテト ニラの中中華スープ	○	牛乳, 豚肉,豚バラ, 青のり, 鶏小間	米,油,片栗粉,ごま油, じゃがいも	にんにく,生姜,玉ねぎ,もやし,筍, ピーマン,パプリカ, コーン,ニラ	609 kcal 21.4 g 24.9 g 2.6 g
7 木	5/5 端午の節句	中華ちまき みそドレサダ ビーフンスープ	○	牛乳, 豚バラ, 竹輪,生わかめ,みそ(白), 豚肉,無添加ナルト,絹豆腐	アルファ米,油,ごま油, 砂糖, ビーフン	干し椎茸,筍,人参, 小松菜,もやし, 干し椎茸,長ねぎ	517 kcal 21.0 g 19.8 g 2.6 g
8 金	木島平村の アスパラ	ごはん ぶりの竜田揚げ 木島平村のアスパラサラダ 根菜の味噌汁	○	牛乳, ぶり, ツナ, みそ(赤),みそ(白)	米, 片栗粉,油, 砂糖,ごま油, じゃがいも,	アスパラガス(木島平),春キャベツ, 人参,きゅうり, ごぼう,大根,長ねぎ,生しいたけ	633 kcal 25.8 g 27.9 g 2.4 g
11 月	世界の料理 ハワイ	ロコモコ丼風 春雨スープ(チキンロングライス) マサラダ(ハワイ風あげパン)	○	牛乳, 豚ひき肉,ひよこ豆, 鶏小間	米, 片栗粉,緑豆春雨,ごま油, 丸パン,油,グラニュー糖	キャベツ,人参,玉ねぎ, もやし,長ねぎ,生姜汁	687 kcal 25.1 g 24.0 g 2.2 g
12 火		ごはん さばのカレー焼き 三色おひたし かぼちゃのみそ汁 甘夏	○	牛乳, さば, おかか, 油揚げ,みそ(白),みそ(赤)	米	人参,もやし,小松菜, しめじ(木島平),大根,かぼちゃ, 長ねぎ, 甘夏	556 kcal 26.7 g 18.6 g 2.3 g
13 水		ツナトマトスパゲティ 野菜スープ 米粉のいちごケーキ	○	牛乳,ツナ,ベーコン, 調整豆乳	スパゲッティ,オリーブ油, 米粉,コーンスターチ,砂糖, メープル風シロップ,油	玉ねぎ,トマト,にんにく, 人参,セロリー,キャベツ, レモン,冷凍いちご	610 kcal 21.0 g 24.8 g 2.3 g
14 木	旬の食材 グリーンピース	ピースそばごはん 春野菜の煮物 ごまかつま汁	○	牛乳, 鶏挽肉, 鶏モモ肉,生揚げ,削り節, みそ(白),みそ(赤)	米,油, 三角こんにやく,新じゃが,砂糖, こんにやく,さつまいも, ねりごま(白),白すりごま	生グリーンピース,生姜,玉ねぎ, ふき,筍,人参,干し椎茸,いんげん, ごぼう,大根	611 kcal 26.1 g 20.1 g 2.4 g
15 金	セルフサンド パン	丸パン メープルマスタードチキン フレンチドレッシングサラダ ポークシチュー	○	牛乳, 鶏モモ, 豚肉,レンズまめ	丸パン, メープル風シロップ,油, じゃがいも,小麦粉,マーガリン	にんにく, 人参,コーン,キャベツ,きゅうり, 生姜,玉ねぎ,マッシュルーム, グリーンピース	590 kcal 25.8 g 27.3 g 2.6 g
18 月		ごはん 黒酢のすぶた 具だくさんみそ汁	○	牛乳, 豚もも, みそ(白),みそ(赤)	米, 片栗粉,油,じゃがいも,砂糖	ピーマン,玉ねぎ,人参,白菜, 小松菜,キャベツ,えのきたけ(木島平)	598 kcal 21.4 g 21.1 g 2.2 g
19 火	郷土料理 佐賀県	シシリアンライス(佐賀県) のっぺ汁(佐賀県) アセロラゼリー	○	牛乳, 豚肉, イナアガー	米,油,イッヶアママ, つきこんにやく(黒),里芋,片栗粉, 砂糖	キャベツ,きゅうり,パプリカ(赤), 玉ねぎ,生姜,あんずジャム, ごぼう,人参,大根,長ねぎ,小松菜, ナタデココ,アセロラジュース	627 kcal 21.7 g 24.0 g 1.9 g
20 水	↑ スポ フェ ス 応 援 献 立 ↓	ごはん ガルバンゾーコロッケ コールスローサラダ 白菜とわかめのみそ汁 焼きそば	○	牛乳, 豚ひき肉,ひよこ豆, 生わかめ,みそ(白),みそ(赤)	米, 油,じゃがいも,小麦粉, 乾パン粉,生パン粉, 砂糖	人参,玉ねぎ, キャベツ,きゅうり,コーン, 白菜,しめじ(木島平),長ねぎ	579 kcal 20.9 g 17.8 g 2.7 g
21 木		焼きそば わかめとトックのスープ 冷凍みかん	○	牛乳, 豚肉,豚バラ,青のり, 生わかめ,鶏小間	蒸し中華めん,油,ラード, トック,ごま油	人参,キャベツ,もやし, えのき(木島平),長ねぎ, 冷凍みかん	545 kcal 19.0 g 27.8 g 2.4 g
22 金		勝つカレー 人参ドレッシングサラダ 紅白サイダーポンチ	○	鶏むね切身,豚ひき肉	小麦粉,乾パン粉,生パン粉,油, 米,じゃがいも,マーガリン, 白玉,砂糖	きになる野菜ジュース (白ドウ・ホウレンソウ), 玉ねぎ,人参,セロリー,にんにく,生姜, キャベツ,きゅうり,レタス, レモン,パイナップル缶,ナタデココ	766 kcal 18.1 g 21.8 g 2.1 g
26 火		プルコギ丼 中華風コーンスープ みかんゼリー	○	牛乳, 豚肉, 鶏小間, イナアガー	米,砂糖,緑豆春雨,油, 片栗粉,ごま油	玉ねぎ,しめじ(木島平),長ねぎ, パプリカ(赤), 人参,ニラ,コーン,クリームコーン, オレンジジュース	643 kcal 21.9 g 22.9 g 2.3 g
27 水		てづくりメロンパン ツナサラダ ミネストローネ	○	牛乳, ツナ, ベーコン,豚肉	ミルクパン,バター,マーガリン, 砂糖,小麦粉,グラニュー糖, 油,じゃがいも,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ, セロリー,クラッシュトマト,パセリ	702 kcal 20.9 g 31.7 g 2.6 g
28 木		ひじきごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁	○	牛乳, 鶏小間,ひじき, 豚肉, 木綿豆腐,油揚げ(卵・乳なし), みそ(赤),みそ(白)	米,油,砂糖, しらたき,じゃがいも, つきこんにやく(黒)	人参,いんげん, 生姜,玉ねぎ,干し椎茸,グリーンピース, 大根,長ねぎ,しめじ(木島平)	573 kcal 24.9 g 18.2 g 2.7 g
29 金		シーフードピラフ 鯖のムニエル 豆のスープ	○	牛乳, むきえび,いか,あさりむき身,鶏小間, さわら, ウインナー,ひよこ豆,レンズまめ	米,油,マーガリン, 小麦粉, じゃがいも	玉ねぎ,パプリカ(赤),人参, マッシュルーム,コーン,グリーンピース, レモン,パセリ, セロリー	527 kcal 26.5 g 20.3 g 2.4 g

※アスパラ、しめじ、えのきは姉妹都市木島平村産のものを使用します。  
 ※納品状況によっては、献立が変更になることがあります。



日	献立紹介	献立	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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	6月1日は牛乳の日	チキンライスのホワイトソースかけ 玉ねぎドレッシングサラダ パンゼリー	○	牛乳、 鶏小間、調理用牛乳、生クリーム、 イナアガー	米、マーガリン、油、小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、 カーネルコーン、 キャベツ、きゅうり、もやし、レモン、 パイン缶、パインジュース	570 kcal 15.6 g 20.2 g 1.8 g
2火	初登場 欧風カレー	欧風チキンカレー わかめのサラダ	○	牛乳、 鶏もも肉、ひよこ豆、 生わかめ	米、油、小麦粉、マーガリン、 オリーブ油、砂糖	玉ねぎ、人参、セロリー、にんにく、 生姜、あんずジャム、 キャベツ、きゅうり	611 kcal 19.4 g 23.1 g 1.9 g
3水		ごはん ホイコーロー 春雨スープ	○	牛乳、 豚肉、豚バラ、生揚げ、みそ(赤)、 絹豆腐	米、 油、片栗粉、ごま油、 緑豆春雨	生姜、にんにく、人参、キャベツ、 ピーマン、きくらげ、 小松菜、もやし、長ねぎ	596 kcal 21.5 g 25.7 g 2.0 g
4木		親子丼 白菜のゆず和え きのこ汁	○	牛乳、 鶏小間、卵、さざみのり、 塩昆布、みそ(赤)、みそ(白)	米、片栗粉、砂糖、油	玉ねぎ、人参、干し椎茸、 白菜、きゅうり、ゆず果汁、 ごぼう、大根、長ねぎ、しめじ、 えのきたけ(木島平)、舞茸	523 kcal 23.1 g 16.2 g 2.2 g
5金	カミカミ メニュー	野菜菜チャーハン 野菜チップ ピーフンスープ	○	牛乳、じゃこ、豚肉、無添加ナルト、 木綿豆腐	米、油、ごま油、 じゃがいも、さつまいも、 ピーマン	のざわな(塩漬)、 かぼちゃ、ごぼう、 きくらげ、人参、白菜、長ねぎ	567 kcal 19.5 g 19.4 g 2.3 g
8月	カミカミ メニュー	山坂達者めし 鶏肉と大根の煮物 キャベツ浅漬け	○	牛乳、大豆、しらす、 鶏肉もも、削り節	米、油、さつまいも、 三角こんにやく(黒)	生姜、長ねぎ、人参、大根、いんげん、 キャベツ、きゅうり	538 kcal 20.6 g 18.5 g 2.4 g
9火	ブック メニュー	ごはん さわらの香草パン粉焼き フレッチャサラダ にんじんスープ	○	牛乳、さわら、 ポークハム、 白いんげん(ペースト)、調理用牛乳、 生クリーム	米、パン粉、オリーブ油、 油、砂糖、 小麦粉、バター	にんにく、 レタス、キャベツ、人参、きゅうり、 玉ねぎ、人参ペースト、パセリ	612 kcal 25.0 g 24.3 g 2.2 g
10水	カミカミ メニュー	ごはん イカのかりんと揚げ コーンフレークサラダ	○	牛乳、 いか短冊、 みそ(白)、みそ(赤)	米、 片栗粉、油、砂糖、 コーンフレーク	生姜、 人参、キャベツ、ほうれん草、 玉ねぎ、ごぼう、大根、しめじ(木島平)、 長ねぎ	567 kcal 22.7 g 17.7 g 2.4 g
11木	6/11 入梅	ねぎ塩揚げ おかひじきの梅サラダ あじさいゼリー	○	牛乳、豚肉、豚バラ、生揚げ、 鶏ささみフレーク、さざみのり、 粉寒天、寒天缶	米、油、片栗粉、ごま油、 砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、もやし、小ねぎ、 水菜、おかひじき、キャベツ、人参、 きゅうり、梅肉、 ぶどうジュース、アセロラジュース	647 kcal 22.2 g 26.0 g 1.2 g
12金	6/15 オランダ戦	ココアパン 豚肉のマスタード焼き ヒッツポット エルテンスープ	○	牛乳、 豚ロース、 ウイナー、白いんげん(ペースト)	米、ココアパン、 油、じゃがいも、マーガリン、 オリーブ油	人参、玉ねぎ、にんにく、 セロリー、グリーンピース	607 kcal 26.6 g 27.2 g 2.8 g
15月	郷土料理 沖縄県	シジュウシー 沖縄アーサー汁 黒糖ちんすこう	○	牛乳、 豚肉、油揚げ、松前用切り昆布、 あおさのり	米、 ラード、砂糖、黒砂糖、小麦粉	人参、いんげん、 長ねぎ、白菜	554 kcal 19.5 g 19.5 g 2.0 g
16火	ブック メニュー	ごはん ぎょうざ 華風きゅうり 五目中華スープ	○	牛乳、 豚ひき肉、 鶏小間	米、 緑豆春雨、片栗粉、餃子の皮、ごま油、 砂糖、トクク	ニラ、長ねぎ、生姜、にんにく、 きゅうり、 人参、干し椎茸、干しきくらげ、もやし、 えのきたけ(木島平)、小松菜	530 kcal 19.4 g 17.2 g 2.0 g
17水		鮭茶漬 鶏むね肉の照り焼き 野菜の甘酢和え	○	牛乳、鮭フィレ、さざみのり、 鶏むね切身、 竹輪	米、あられ、 白いりごま、砂糖、片栗粉、 ごま油	三つ葉、 生姜、人参、 小松菜、もやし	527 kcal 25.6 g 17.0 g 2.4 g
18木	ブック メニュー	うーやんのうどん ちくわの天ぷら 小松菜の梅和え すいか	○	牛乳、 豚バラ、豚肉、蒸しかまぼこ、 竹輪、青のり、 粉かつお	冷凍うどん、塩0g、油、砂糖、 小麦粉	しめじ(木島平)、ごぼう、人参、 ほうれん草、長ねぎ、 生姜汁、小松菜、もやし、きゅうり、練り梅、 すいか	541 kcal 18.8 g 30.7 g 2.3 g
19金	6/21 チュニジア戦	黒砂糖パン マルカ(チュニジアのトマトシチュー) クスクスのサラダ 米粉のレモンケーキ	○	牛乳、 たら、ひよこ豆、 調整豆乳	黒砂糖パン、 じゃがいも、オリーブ油、 クスクス、砂糖、油、 米粉、グラニュー糖、マーガリン	セロリー、人参、玉ねぎ、クラッシュトマト、 キャベツ、パセリ、カーネルコーン、 レモン	616 kcal 22.0 g 21.2 g 2.0 g
22月	1年生 トウモロコシ 皮むき	カレーピラフ ジュリエンスープ ゆでとうもろこし	○	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、 鶏小間	米、油、 じゃがいも	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 セロリー、 とうもろこし	541 kcal 21.2 g 20.3 g 2.0 g
23火		塩ラーメン 中華風サラダ おかしな目玉焼き	○	牛乳、 豚ばら肉、豚肉、 鶏ささみフレーク、生わかめ、 調理用牛乳、生クリーム、イナアガー	蒸し中華めん、ラード、ごま油、 砂糖	人参、キャベツ、干しきくらげ、長ねぎ、 きゅうり、もやし、 黄桃缶	532 kcal 21.8 g 21.8 g 1.9 g
24水		ごはん かつおの竜田揚げ 野菜のごま酢和え お麩のすまし汁	○	牛乳、 かつお	米、 片栗粉、油、 白すりごま、ねりごま(白)、 手まり麩	生姜、にんにく、 人参、キャベツ、もやし、ほうれん草、 えのきたけ(木島平)	544 kcal 27.6 g 16.4 g 2.1 g
25木	6/26 スウェーデン戦	手作りシナモンロールパン ツナカレーサラダ サーモンクリームスープ	○	牛乳、 ツナフレーク米油漬、 鮭、ひよこ豆、生クリーム、調理用牛乳	強力粉、小麦粉、砂糖、 マーガリン、グラニュー糖、 油、じゃがいも、米粉70g	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、レモン、 にんにく、セロリー、クラッシュトマト	566 kcal 22.0 g 22.2 g 2.3 g
26金	2年生 枝豆もぎ	ひるぜんおこわ あじの梅みそ焼き 豆腐のすまし汁 調布産のゆで枝豆	○	牛乳、 鶏小間、 アジ切身、粉かつお、みそ(白)、 絹豆腐	米、もち米、油、 砂糖	人参、ごぼう、山菜ミックス、干し椎茸、 梅肉、 えのき(木島平)、ほうれん草、 枝豆(調布市産)	519 kcal 28.5 g 16.0 g 2.3 g
29月		ごはん 生揚げ中華風煮 豆腐サラダ	○	牛乳、 生揚げ、豚肉、 押し豆腐、生わかめ	米、 油、砂糖、片栗粉、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 もやし、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり	576 kcal 25.0 g 21.1 g 2.0 g
30火	夏越しの祓	みそずき かまぼこのすまし汁 手作り水無月	○	牛乳、 豚肉、焼き豆腐、みそ(白)、 蒸しかまぼこ、 小豆(乾)	米、油、しらたき、砂糖、 小麦粉、上新粉、上白糖	玉ねぎ、ごぼう、人参、長ねぎ、 大根、えのき(木島平)	608 kcal 25.4 g 16.2 g 2.3 g

※しめじ、えのきは姉妹都市木島平村産のものを使用します。  
※じゃがいも、枝豆は調布市産のものを使用します。  
※納品状況によっては、献立が変更になることがあります。