



5がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和5年

小平市立小平第十三小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー ちゅうがくねん (中学年)
	しゅく 主食	のみ 飲 もの 物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	
1月	ちゅうかちまき たんごのせっく	牛乳	とんじる きよみオレンジ	油、ごま油、もち米、 板こんにゃく、 じゃがいも	牛乳、焼き豚、豚肉、豆腐、 油揚げ、赤みそ、白みそ	干し椎茸、たけのこ水煮、にんじん、 冷凍グリーンピース、ごぼう、だいこん、 長ねぎ、きよみオレンジ	585 kcal
2火	ゆかりごはん はちじゅうはちや	牛乳	おちゃこちものてんぷら いとかんてんのこますあえ けんちんじる	七分つき米、じゃがいも、 小麦粉、上新粉、さとう、 板こんにゃく、白ごま油	牛乳、いか、たまご、 油揚げ、豆腐	モロッコいんげん、きゅうり、にんじん、 もやし、ごぼう、だいこん、長ねぎ、 こまつな	676 kcal
8月	いなかうどん たんごのせっく	牛乳	カリカリじゃこサラダ くさだんご	生うどん、板こんにゃく、 油、さとう、上新粉、白玉粉	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ちりめんじゃこ、豆腐、 きな粉	にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、 長ねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、 玉葱、よもぎ粉	585 kcal
9火	ごはん おちゃふりかけ	牛乳	きんぴらコロッケ もやしのうめじょうゆあえ みそしる	七分つき米、白ごま、 さとう、油、じゃがいも、 小麦粉、パン粉	牛乳、ちりめんじゃこ、 おかけすり節、赤みそ、 豚肉、乾燥わかめ、白みそ	ごぼう、にんじん、玉葱、もやし、 さやいんげん、梅干し、だいこん、 えのきたけ、キャベツ、こまつな	642 kcal
10水	ごもくしょうゆラーメン	牛乳	パリパリひじき カラマンダリン	蒸中華麺、油、ごま油、 さとう、白ごま、 春巻きの皮、小麦粉	牛乳、豚肉、なると、 干ひじき、チーズ	にんにく、しょうが、にんじん、長ねぎ、 たけのこ水煮、もやし、こまつな、 カラマンダリン	612 kcal
11木	じゃこごはん	牛乳	くしかつ ゆでブロックリー ぐだくさんみそしる	七分つき米、白ごま、 小麦粉、パン粉、油、 じゃがいも	牛乳、豚肉、赤みそ、白みそ、 うすら卵水煮、たまご、 油揚げ、ちりめんじゃこ	アスパラガス、長ねぎ、ブロックリー、 だいこん、こまつな、にんじん	655 kcal
12金	こうやどうふの そぼろごはん	牛乳	あまからじゃがいも かきたまじる	七分つき米、油、さとう、 じゃがいも、でんぷん	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 なると、たまご、昆布	にんじん、干し椎茸、長ねぎ、玉葱、 えのきたけ、こまつな	662 kcal
15月	ひじきごはん	牛乳	まめあじのからあげ ゆでそらまめ さなえじる	七分つき米、もち米、 油、糸こんにゃく、上新粉、 でんぷん、じゃがいも	牛乳、大豆、干ひじき、 油揚げ、豆あじ、豚肉、 豆腐、白みそ、赤みそ	にんじん、干し椎茸、そらまめ、 たけのこ水煮、ふき、さやえんどう、 長ねぎ、こまつな	585 kcal
16火	ゴリルタイシユル(うどん) 給食DE世界旅行2 モンゴル	牛乳	ホーショール(あげぎょうざ) ドレッシングサラダ	生うどん、油、じゃがいも、 でんぷん、餃子の皮、 小麦粉、さとう	牛乳、豚肉	玉葱、にんじん、はくさい、長ねぎ、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 冷凍ホールコーン	653 kcal
17水	かくれんぼドライカレー	牛乳	かいそうサラダ ひゅうがなつ	七分つき米、油、さとう	牛乳、大豆、豚肉、 乾燥海藻ミックス	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ピーマン、ダイストマト、りんご、 レーズン、きゅうり、キャベツ、日向夏	600 kcal
18木	キムチラーメン	牛乳	まるごとかぶのレモンすかけ まっちゃドーナツ	蒸中華麺、油、ごま油、 白ごま、さとう、小麦粉、 バター	牛乳、豚肉、赤みそ、 たまご、おから	にんにく、しょうが、にんじん、 白菜キムチ、もやし、こまつな、長ねぎ、 かぶ、かぶ葉、きゅうり、レモン	659 kcal
19金	ツナのたきこみごはん	牛乳	おまめのかりんとう わかたけきゅうり ひじきいたまごスープ	七分つき米、さつまいも、 でんぷん、油、さとう、 黒ごま	牛乳、ツナ、ベーコン、 ひよこめ(乾)、 干ひじき、たまご、豆腐	にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、 きゅうり、玉葱、こまつな	651 kcal
22月	ピースごはん	牛乳	さばのカレーやき こまつなともやしのおひたし ごもくみそしる	七分つき米、白ごま、 板こんにゃく、 じゃがいも、油	牛乳、炊込みわかめ、 さば、油揚げ、 白みそ、赤みそ	生グリーンピース、玉葱、こまつな、もやし、 にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ	587 kcal
23火	シンガポールライス 給食DE世界旅行3 シンガポール	牛乳	ヨンタオファー(スープ) カヤトースト	七分つき米、油、さとう、 パン、でんぷん、バター、 米粉めん	牛乳、鶏肉、たまご、 揚げボール、竹輪、豆腐	にんにく、玉葱、にんじん、こまつな、 しょうが、赤ピーマン、もやし、キャベツ、 ほうれんそう、レモン	590 kcal
24水	メロンパン	牛乳	かぶのクリームシチュー わかめサラダ	パン、小麦粉、バター、 さとう、油、じゃがいも	牛乳、たまご、鶏肉、 生クリーム、乾燥わかめ	セロリー、玉葱、にんじん、かぶ、 ブロックリー、きゅうり、キャベツ	608 kcal
25木	たいめし かいこうきねん	ヨー ギー	たまごやき きりほしだいこんのいために おいわいこうはくたんごじる	七分つき米、白ごま、 さとう、油、白玉粉	ミルクコーヒー、 昆布、まだいたまご、 鶏肉、かまぼこ	クリームコーン、万能ねぎ、 切干しだいこん、にんじん、こまつな、 ごぼう、しめじ、はくさい、長ねぎ	658 kcal
26金	トマトとズッキーニの スパゲティ	牛乳	まるごとかぶサラダ こまつなの ロックケーキ	スパゲッティ、油、さとう、 小麦粉、バター	牛乳、豚肉、おから、たまご	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、 玉葱、しめじ、ズッキーニ、ダイストマト、 トマトペースト、パセリ、かぶ、かぶ葉、 きゅうり、冷凍ホールコーン、こまつな	629 kcal
29月	ハヤシライス	牛乳	こんにゃくサラダ つぶつぶみかんゼリー	七分つき米、おし麦、油、 小麦粉、バター、 こんにゃく、さとう	牛乳、豚肉、 ひよこめ(乾)、 乾燥わかめ、粉寒天	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、 にんじん、生マッシュルーム、エリンギ、 キャベツ、きゅうり、オレンジジュース、 みかん缶	714 kcal
30火	むぎごはん	牛乳	あじのパンこやき やさいのおかかあえ ごじる	七分つき米、じゃがいも、 パン粉、オリーブ油、油、 おし麦、板こんにゃく	牛乳、あじ、 おかけすり節、鶏肉、 豆腐、大豆、白みそ	にんにく、しょうが、レモン、パセリ、 キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、 ほうれんそう、干し椎茸、長ねぎ	605 kcal
31水	ウインナーサンド	牛乳	フライドポテト コーンポタージュ	パン、じゃがいも、油、 でんぷん	牛乳、ウインナー、 ベーコン	キャベツ、にんじん、玉葱、 クリームコーン、冷凍ホールコーン、 パセリ	594 kcal

※ 日本食品標準成分表2020年版(八訂)にて栄養価計算しています。 ※ 都合により献立が変わることがあります。

☆今月もおいしい「旬」の食材がたくさん登場します。グリーンアスパラガス、空豆、グリーンピース、かぶ、ふき、あじ…などなど探してみてください!

☆1日(月)「中華ちまき」…5月5日「端午の節句」の行事食です。竹の皮で一つずつ包んで作ります。

☆2日(火)「お茶衣の天ぷら」…5月2日は「八十八夜」です。煎茶を衣に加えて、天ぷら(いかとモロッコいんげんの2種類)を作ります。

☆8日(月)「草だんご」…「端午の節句」の行事食です。粉と豆腐を混ぜてお団子を作り、串に刺して蒸します。きな粉をかけます。

☆9日(火)「お茶ふりかけ」…5月は新茶が出回る時期です。煎茶を使ってふりかけを作ります。

☆11日(木)「串カツ」…豚肉、アスパラガス、ねぎ、うすら卵を串に刺して、衣をつけて油で揚げます。

☆15日(月)「茹でそら豆」「早苗汁」…1年生がそら豆のさやむきをお手伝いしてくれま。早苗汁はふきを使います。新メニューです!

☆16日(火)「給食DE世界旅行2」…「モンゴル料理」を作ります。「ゴリルタイシユル」はモンゴル風のうどんです。新メニューです!

☆17日(水)「食品ロス削減給食2」…野菜の皮やキャベツの芯の部分を使った「かくれんぼドライカレー」を作ります。

☆18日(木)「食品ロス削減給食3」…かぶの葉を使った「レモンすかけ」、おからを使った「抹茶ドーナツ」を作ります。

☆22日(月)「ピースごはん」…旬のグリーンピースを使ったごはんです。1年生がグリーンピースのさやむきをお手伝いしてくれま。

☆23日(火)「給食DE世界旅行3」…「シンガポール料理」です。「カヤトースト」は、手作りのカヤジャム(カスタード)をパンにはさんでトーストします。

☆25日(木)「開校記念献立」…25日に行われる「開校記念集会」に合わせてお祝いメニューを作ります。「お祝い紅白だんご汁」は新メニューです!

☆26日(金)「食品ロス削減給食4」…5月27日「小松菜の白」にちなみ、おからを使った「ロックケーキ」を作ります。かぶの葉を使った「サラダ」も作ります。

「トマトとズッキーニのスパゲティ」…新メニューです!小平産の旬のズッキーニを使って作ります。

☆29日(月)「こんにゃくサラダ」…5月29日は「こんにゃくの白」です。こんにゃくを使ったサラダを作ります。

今月の
野小
平産

ほうれんそう
ズッキーニ
白菜キムチ
こまつな
だいこん
アスパラガス
ブロックリー
かぶ・かぶは
キャベツ
きゅうり