



# 5かつのきゅうしょくこんだてひょう



令和6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)
	主食 ししょく	飲み物 のり	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水	ゆかりごはん はちじゅうはちや	牛乳	おちゃごろもてんぷら いかかんてんのごますあえ けんちんじる	七分つき米、さとう、 アルファ化米、白ごま、 小麦粉、上新粉、油、 こんにやく、じゃがいも	牛乳、いか、たまご、 糸寒天、油揚げ、豆腐	ゆかり粉、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	642 kcal
2木	ちゅうかちまき たんごのせっく(5日)	牛乳	とんじる カラマンダリン	油、ごま油、もち米、 こんにやく、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、カラマンダリン	586 kcal
7火	いなかうどん	牛乳	カリカリじゃこサラダ くさだんご	生うどん、こんにやく、 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	594 kcal
8水	かくれんぼドライカレー	牛乳	かいそうサラダ ふっかつペイクドチーズケーキ	七分つき米、小麦粉、 アルファ化米、油、さとう、 バター、クラッカー	牛乳、大豆、豚肉、たまご、 乾燥海藻ミックス、 生クリーム、チーズ	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、レモン	713 kcal
9木	ひじきごはん	牛乳	まめあじのからあげ ゆでぞらまめ さなえじる	七分つき米、油、でんぷん、 アルファ化米、上新粉、 こんにやく、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
10金	ふっかつチキンライス	牛乳	とりにくのふっかつカレー-あげ やさいスープ りんごゼリー	七分つき米、小麦粉、 アルファ化米、油、 クラッカー、さとう	牛乳、鶏肉、豚肉、粉寒天、 粉ゼラチン	にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮)、 ピーマン、冷凍ホールコーン、 しょうが、にんにく、キャベツ、 チンゲンツァイ、りんごジュース	608 kcal
13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 ごもくみそじる	七分つき米、油、 アルファ化米、白ごま、 こんにやく、じゃがいも	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	597 kcal
14火	メロンパン	牛乳	かぶのクリームシチュー わかめサラダ かわちばんかん	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、 ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、 河内晩柑	689 kcal
15水	ごはん おちゃふりかけ	牛乳	きんぴらコロッケ もやしとうめじょうゆあえ みそじる	七分つき米、小麦粉、 アルファ化米、白ごま、 さとう、油、じゃがいも、 パン粉	牛乳、ちりめんじゃこ、 おかけずり筋、豚肉、 乾燥わかめ、 赤みそ、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	627 kcal
16木	ごもくしょうラーメン	牛乳	パリパリひじき ニューサマーオレンジ	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、 ニューサマーオレンジ	599 kcal
17金	ふっかつさけちゅぷけ おちゃつかけのひ	牛乳	ししゃものごまフライ にくじゃが	アルファ化米、白ごま、 あられ、小麦粉、パン粉、 油、じゃがいも、 こんにやく、さとう	牛乳、鮭、ちりめんじゃこ、 炊込みわかめ、ししゃも、 たまご、豚肉、高野豆腐	葉ねぎ、玉葱、にんじん、さやいんげん、 メロン	668 kcal
20月	チリコンカンサンド	牛乳	なんでもせんざりサラダ パンみみかんのコーンポタージュ あまなつ	パン、じゃがいも、油、 パン粉、さとう、 アルファ化米、バター	牛乳、豚肉、ピザチーズ、 白いんげん豆(乾)、 干ひじき、生クリーム	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、 にんじん、ピーマン、だいこん、 キャベツ、きゅうり、レモン、甘夏、 クリームコーン、冷凍ホールコーン	632 kcal
21火	シンガポールライス 給食DE世界旅行② シンガポール	牛乳	カヤトースト ヨントアーフ	七分つき米、でんぷん、 アルファ化米、油、さとう、 パン、バター、フォー	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	592 kcal
22水	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 ひじきいりたまごスープ	七分つき米、油、さとう、 アルファ化米、でんぷん、 さつまいも、黒ごま	牛乳、ツナ、干ひじき、 ひよこさまめ(乾)、 ベーコン、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	618 kcal
23木	キムチラーメン しんちゃまっちゃんひ(22日)	牛乳	まるごとかぶのレモンすかけ まっちゃんドーナツ	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、かぶ菜、きゅうり、レモン	651 kcal
24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、 アルファ化米、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	647 kcal
27月	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、 パセリ、かぶ、から菜、きゅうり、 冷凍ホールコーン、こまつな	629 kcal
28火	ハヤシライス	牛乳	こんにやくサラダ こだますいか	七分つき米、こんにやく、 アルファ化米、おし麦、 油、小麦粉、バター、さとう	牛乳、豚肉、ひよこ豆(乾)、 乾燥わかめ	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、 小玉すいか	713 kcal
29水	ウインナーサンド	牛乳	フライドポテト コーンスープ つぶつぶみかんゼリー	パン、じゃがいも、油、 でんぷん、さとう	牛乳、ウインナー、 ベーコン、粉寒天	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、みかんジュース、みかん缶	671 kcal
30木	たいめし かいこうきねん	牛乳	ちくわのカレーあげ きりぼしだいこんのいために おいおいこうほくだんごじる	七分つき米、 アルファ化米、白ごま、 小麦粉、油、さとう、白玉粉	牛乳、昆布、まだい、 竹輪、たまご、油揚げ、 豆腐、なると	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
31金	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、 アルファ化米、おし麦、 パン粉、オリーブ油、 じゃがいも、こんにやく	牛乳、あじ、 おかけずり筋、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、干し椎茸、 ほうれんそう、にんじん、長ねぎ	607 kcal

※ 日本食品標準成分表2020年版(8訂)で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。空豆、グリーンピース、かぶ、ふき、あじ...など探してみてくださいね!

- ☆ 1日(水)「お茶衣の天ぷら」...5月1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。
- ☆ 2日(木)「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。
- ☆ 7日(火)「草だんご」...「端午の節句」の行事食です。粉類と豆腐、よもぎペーストを混ぜてお団子を作ります。きな粉をかけます。
- ☆ 8日(水)「食品ロス削減給食①」...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」、防災備蓄品のクラッカーを使って「チーズケーキ」を作ります。
- ☆ 9日(木)「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した。「早苗汁」はふきを使います。
- ☆ 10日(金)「食品ロス削減給食④」...防災備蓄食品を使った「チキンライス」(新メニュー)、クラッカーを使った「鶏肉のクリスピー揚げ」を作ります。
- ☆ 13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した。
- ☆ 15日(水)「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。
- ☆ 17日(金)「食品ロス削減給食⑤」...「お茶漬けの日」にちなみ、防災備蓄食品のアルファ化米を使った「蛙茶漬け」を作ります。新メニューです!
- ☆ 20日(月)「食品ロス削減給食⑥」...「チリコンカンサンド」は新メニューです! 余ったパンの耳を使って、ポターージュ用のクルトンを作ります。
- ☆ 21日(火)「給食DE世界旅行②」...「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。
- ☆ 23日(木)「食品ロス削減給食⑦」...かぶの葉を使った「レモンすかけ」、「新茶抹茶の日」にちなみ「おから」を使った「抹茶ドーナツ」を作ります。
- ☆ 27日(月)「食品ロス削減給食⑧」...「小松菜の日」にちなみ「おから」を使った「小松菜のケーキ」を作ります。かぶの葉を使った「サラダ」も作ります。
- ☆ 28日(火)「こんにやくサラダ」...翌5月29日は「こんにやくの日」です。こんにやくを使ったサラダを作ります。
- ☆ 30日(木)「開校記念献立」...「開校記念集会」に合わせてお祝いメニューを作ります。



今月の  
野の  
菜小  
平産

だいこん  
ズッキーニ  
ほうれんそう  
白菜キムチ  
こまつな  
だいこん  
ブロッコリー  
かぶ・かぶは  
キャベツ  
きゅうり  
たまねぎ