



5がつのきゅうしょくこんだてひょう



小平市立小平第十三小学校

令和7年

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 食相当量 （中学生）
	主食 しめしよく	飲み飲 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木	ゆかりごはん はちじゃうはちや	牛乳	いわしのおちやごもてんぶら きりぼしときゅうりのごますあえ けんちんじる	七分つき米、白ごま、 上新粉、油、さとう、 こんにゃく、じゃがいも	牛乳、いわし、たまご、 豆腐、油揚げ	ゆかり粉、切干しだいこん、きゅうり、 ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ、 こまつな	615 kcal 27.8 g 1.6 g
2金	ちゅうかちまき だんごのせっく(5日)	牛乳	とんじる セミノール	油、ごま油、もち米、 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、セミノール	613 kcal 23.2 g 2.1 g
7水	いなかうどん	牛乳	カリカリじゃこサラダ くさだんご だんごのせっく(5日)	生うどん、こんにゃく、 油、さとう、上新粉、白玉粉	牛乳、鶏肉、豆腐、 蒸しわかめ、油揚げ、 ちりめんじゃこ、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、冷凍よもぎペースト	632 kcal 28.7 g 3.1 g
8木	ごはん おちやふりかけ	牛乳	ぎんぴらコロッケ もやしのうめじょうゆあえ ふわふわたまごのすましじる	七分つき米、白ごま、 さとう、油、じゃがいも、 小麦粉、パン粉、でんぶ	牛乳、ちりめんじゃこ、 おからけずり筋、豚肉、 大豆、なると、乾燥わかめ、 豆腐、たまご、昆布	ごぼう、にんじん、玉葱、もやし、 さいいんげん、梅干し、こまつな、 えのきたけ、長ねぎ	691 kcal 30.8 g 2.7 g
9金	ひじきごはん	牛乳	まめあじのからあげ ゆでぞらめ さなえじる	七分つき米、もち米、油、 こんにゃく、上新粉、 でんぶ、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、そらめ、 たけのこ水煮、ふき、さやえんどう、 長ねぎ、こまつな	616 kcal 29.3 g 2.3 g
12月	チリコンカンサンド	牛乳	カリカリあぶらあげのサラダ パンみみりんのコーンポタージュ	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、油揚げ、 白いんげん豆(乾)、 ピザチーズ、生クリーム	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、 にんじん、ピーマン、きゅうり、キャベツ、 クリームコーン、冷凍ホールコーン	636 kcal 26.4 g 2.4 g
13火	ごもくしょうゆラーメン	牛乳	パリパリひじき アセロラゼリー アセロラの日(12日)	蒸中華麺、油、ごま油、 さとう、白ごま、小麦粉、 香辛きの皮、ナタデココ	牛乳、豚肉、なると、 干ひじき、チーズ、粉寒天	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、 アセロラ飲料	636 kcal 23.1 g 2.9 g
14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 ししゃものごまフライ にくじゃが カラマンダリン	七分つき米、さつまいも、 でんぶ、油、さとう、 黒ごま	牛乳、ツナ、大豆、 ベーコン、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	610 kcal 26.0 g 2.3 g
15木	ふっかつさけちやづけ おちやづけのひ(17日)	牛乳	さわらのカレーやき こまつなともやしのおひたし ごもくみそじる	アルファ化米、白ごま油、 あられ、小麦粉、パン粉、 じゃがいも、こんにゃく、 さとう	牛乳、ます、炊込みわかめ、 ちりめんじゃこ、たまご、 ししゃも、豚肉、高野豆腐	葉ねぎ、玉葱、にんじん、さいいんげん、 カラマンダリン	623 kcal 29.8 g 1.8 g
16金	ピースごはん	牛乳	まるとかぶサラダ ニューサマーオレンジ	七分つき米、白ごま、 こんにゃく、油	牛乳、炊込みわかめ、 さわら、油揚げ、 白みそ、赤みそ	生グリーンピース、さやつき、玉葱、 こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、 だいこん、しめじ	591 kcal 28.1 g 2.2 g
19月	ふっかつチキンドリア	牛乳	あじのパンこやき やさいのおかかあえ ごじる	アルファ化米、油、 バター、小麦粉、パン粉、 さとう	牛乳、鶏肉、生クリーム、 ピザチーズ	玉葱、ピーマン、にんにく、にんじん、 マッシュルーム(水煮)、かぶ、かぶ菜、 きゅうり、冷凍ホールコーン、ニューサマーパツ	625 kcal 22.5 g 1.6 g
20火	むぎごはん	牛乳	フライドポテト コンスープ	七分つき米、おし麦、油、 パン粉、オリーブ油、 じゃがいも、こんにゃく	牛乳、あじ、 おからけずり筋、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、にんじん、 干し椎茸、長ねぎ	613 kcal 32.1 g 1.8 g
21水	ウインナーサンド	牛乳	きムチラーメン しんちゃまっちゃんのみ	パン、じゃがいも、油、 でんぶ	牛乳、ウインナー、 ベーコン	キャベツ、にんじん、玉葱、パセリ、 クリームコーン、冷凍ホールコーン	633 kcal 24.5 g 2.5 g
22木	じゃこごはん	牛乳	くしカツ ゆでブロッコリー トマトのみそじる	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	642 kcal 21.4 g 3.7 g
23金	ふっかつこやどうふ のそぼろごはん	牛乳	なででもせんざりサラダ こまつなのロックケーキ	七分つき米、白ごま、 小麦粉、パン粉、油、 じゃがいも	牛乳、ちりめんじゃこ、 豚肉、うすら卵水煮、 たまご、油揚げ、赤みそ、 白みそ	アスパラガス、長ねぎ、ブロッコリー、 トマト、だいこん、こまつな、キャベツ	647 kcal 29.3 g 2.6 g
26月	トマトとズッキーニの スパゲティ こまつなのひ	牛乳	かぶのクリームシチュー わかめサラダ	アルファ化米、油、さとう、 じゃがいも、でんぶ	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	600 kcal 26.4 g 2.3 g
27火	ココアビスキュイパン	牛乳	くろまいごはん かいこうさね	スパゲッティ、油、さとう、 小麦粉、バター	牛乳、豚肉、干ひじき、 おから、たまご	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、 玉葱、しめじ、ズッキーニ、ホールトマト、 パセリ、だいこん、キャベツ、きゅうり、 レモン、こまつな	629 kcal 23.7 g 2.2 g
28水	くろまいごはん	牛乳	ちくわのカレーあげ きりぼしだいこんのいために おいおいこうはくだんごじる	パン、小麦粉、バター、 さとう、ピュアココア、 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、玉葱、にんじん、かぶ、 ブロッコリー、きゅうり、キャベツ	691 kcal 24.1 g 2.3 g
29木	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、黒米、黒ごま、 小麦粉、油、さとう、白玉粉	牛乳、焼き竹輪、たまご、 油揚げ、豆腐、なると、昆布	切干しだいこん、にんじん、こまつな、 ごぼう、しめじ、キャベツ、長ねぎ	625 kcal 24.0 g 2.3 g
30金	こんにゃくごはん	牛乳	こんにゃくごはん	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、大豆、 乾燥わかめ、粉寒天	にんにく、しょうが、セロリ、キャベツ、 にんじん、生マッシュルーム、エリンギ、 玉葱、きゅうり、みかんジュース、みかん缶	715 kcal 19.9 g 2.4 g

※ 日本食品標準成分表2020年版(八訂)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...などを探してみてくださいね！
- ☆ 1日(木)「いわしのお茶衣天ぷら」...5月1日は「八十八夜」です。煎茶を衣に加えて、いわしの天ぷらを作ります。
- ☆ 2日(金)「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(水)「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、串に刺して蒸します。
- ☆ 8日(木)「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。「ふわふわ顔のすまし汁」は新メニューです！
- ☆ 9日(金)「茹でぞら豆」「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す。「早苗汁」は旬のふきを使います。
- ☆ 12日(月)「食品ロス削減給食5」...「チリコンカンサンド」で茶ったパンの耳を使って、ポタージュ用のクルトンを作ります。
- ☆ 13日(火)「アセロラゼリー」...5月12日の「アセロラの日」にあわせて「アセロラゼリー」を作ります。新メニューです！
- ☆ 15日(木)「食品ロス削減給食6」...5月17日の「お茶漬の日」にちなみ、防災備蓄食品のアルファ化米を使った「鮭茶漬」を作ります。
- ☆ 16日(金)「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す。
- ☆ 19日(月)「食品ロス削減給食7」...防災備蓄食品を使った「チキンドリア」、かぶの葉を捨てずに使った「まるとかぶサラダ」を作ります。
- ☆ 22日(木)「食品ロス削減給食8」...かぶの葉を使った「レモン酢かけ」、「新茶抹茶の日」にちなみ「おから」を使った「ドーナツ」を作ります。
- ☆ 23日(金)「トマトのみそ汁」...小平産のトマトを使ってみそ汁を作ります。新メニューです！
- ☆ 26日(月)「食品ロス削減給食9」...防災備蓄食品のアルファ化米100%でごはんを炊き、「高野豆腐のそぼろごはん」を作ります。
- ☆ 27日(火)「食品ロス削減給食10」...「小松菜の日」にちなみ「小松菜のロックケーキ」を作ります。おからを使って食品ロスを削減します。
- ☆ 28日(水)「ココアビスキュイパン」...ココア味のビスキュイパンを作ります。新メニューです！
- ☆ 29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。
- ☆ 30日(金)「こんにゃくごはん」...5月29日は「こんにゃくの日」です。こんにゃくを使ったサラダを作ります。

今月の野菜小平産

だいこん
ズッキーニ
アスパラガス
はくさい
きムチ
こまつな
ブロッコリー
かぶ・かぶ菜
キャベツ
きゅうり
たまねぎ
トマト