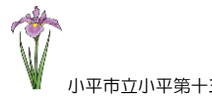




5がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和8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 たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	
	主食 ししょく しゅじき	飲み物 のみ の もの	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金	ゆかりごはん はちじゅうはちや(2日)	牛乳	めだいのおちゃごろもてんがら 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、油、 こんにゃく、じゃがいも	牛乳、めだい、たまご、 豆腐、油揚げ	ゆかり、切干し大根、きゅうり、ごぼう、 にんじん、大根、長ねぎ、こまつな	593 kcal 28.0 g 1.9 g
7木	いなかうどん たんごのせっく(5日)	牛乳	カリカリじゃこサラダ くさだんご	うどん、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、きなこ	にんじん、大根、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	600 kcal 28.5 g 2.2 g
8金	ちゅうかちまき たんごのせっく(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、たけのこ水蒸し、にんじん、 冷凍グリーンピース、ごぼう、大根、 長ねぎ、セミノール	591 kcal 22.0 g 2.4 g
11月	ひじきごはん	牛乳	まめあじのからあげ ゆでそば ゆで大豆 さなえじる	七分つき米、もち米、油、 こんにゃく、上新粉、 でんぷん、じゃがいも	牛乳、大豆、芽ひじき、 油揚げ、大豆、豚肉、豆腐、 白みそ、赤みそ	にんじん、干し椎茸、そば、 たけのこ水蒸し、さきやえんどう、 長ねぎ、こまつな	597 kcal 28.6 g 2.6 g
12火	じゃこごはん	牛乳	くしかつ ゆでブロッコリー トマトのみそじる	七分つき米、白ごま、 小麦粉、生パン粉、油、 じゃがいも	牛乳、ちりめんじゃこ、 豚肉、うすら卵水蒸し、 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、大根、こまつな、キャベツ	654 kcal 27.2 g 2.5 g
13水	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	中華めん、油、ごま油、 さとう、白ごま、小麦粉、 春巻きの皮、ナタデココ	牛乳、豚肉、なると、 芽ひじき、チーズ、粉寒天	にんにく、しょうが、にんじん、長ねぎ、 たけのこ水蒸し、さきやえんどう、 アセロラジュース	610 kcal 22.5 g 3.8 g
14木	ウインナーサンド	牛乳	フライドポテト コンスープ	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	633 kcal 24.3 g 3.0 g
15金	さけちゅう汁 おちゅう汁のひ(17日)	牛乳	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、白ごま、 あられ、小麦粉、パン粉、油、 じゃがいも、さとう、 こんにゃく	牛乳、鮭、ちりめんじゃこ、 たきこみわかめ、たまご、 ししゃも、豚肉、高野豆腐	葉ねぎ、玉葱、にんじん、さやいんげん、 カラマンダリン	639 kcal 30.0 g 2.2 g
18月	ココアビスキュイパン	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、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	セロリー、玉葱、にんじん、かぶ、 ブロッコリー、きゅうり、キャベツ	692 kcal 24.0 g 2.7 g
19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、押し麦、 パン粉、オリーブ油、油、 じゃがいも、こんにゃく	牛乳、あじ、 おかかけすり節、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	595 kcal 31.7 g 1.9 g
20水	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 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、でんぷん	牛乳、ちりめんじゃこ、 おかかけすり節、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、 さやいんげん、梅干、こまつな、 えのきたけ、長ねぎ	690 kcal 30.7 g 2.8 g
21木	ピースごはん	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	七分つき米、白ごま、 こんにゃく、じゃがいも、 油	牛乳、たきこみわかめ、 さわら、油揚げ、 白みそ、赤みそ	グリーンピース、玉葱、こまつな、もやし、 にんじん、ごぼう、大根、しめじ	582 kcal 27.8 g 3.0 g
22金	キムチラーメン まっちゃしんちゅうのひ	牛乳	まるごとかぶのレモンすかけ まっちゃドーナツ	中華めん、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	635 kcal 21.1 g 3.9 g
25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 パンみみりトのコーンポタージュ	パン、じゃがいも、油、 パン粉、さとう、 七分つき米、バター	牛乳、豚肉、白いんげん豆、 チーズ、油揚げ、 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、きゅうり、キャベツ、 クリームコーン、冷凍ホールコーン	624 kcal 25.5 g 2.8 g
26火	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、さつまいも、 でんぷん、油、さとう、 黒ごま	牛乳、ツナ、大豆、 ベーコン、芽ひじき、 たまご、豆腐	にんじん、たけのこ水蒸し、干し椎茸、 きゅうり、玉葱、こまつな	611 kcal 26.0 g 2.9 g
27水	トマトとズッキーニの スパゲティ こまつなひ	牛乳	なんでもせんぎりサラダ こまつなのロックケーキ	スパゲティ、油、さとう、 小麦粉、バター	牛乳、豚肉、芽ひじき、 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、ホールトマト、 トマトペースト、パセリ、大根、キャベツ、 きゅうり、レモン、こまつな	614 kcal 23.6 g 2.5 g
28木	くろまいごはん 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、黒米、黒ごま、 小麦粉、油、さとう、白ごま、 白玉粉	牛乳、焼き竹輪、たまご、 油揚げ、豆腐、なると、 昆布	にんじん、切干し大根、ごぼう、しめじ、 キャベツ、こまつな、長ねぎ	612 kcal 23.5 g 2.7 g
29金	ハヤシライス こんにゃくのひ	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、押し麦、油、 小麦粉、バター、 こんにゃく、さとう	牛乳、豚肉、ひよこ豆、 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、みかんジュース、 みかん缶	718 kcal 19.2 g 2.7 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、さやいんげん、トマト、かぶ、ふき、あじ、アスパラガス...などなど探してみてくださいね!

- ☆ 1日(金)「めだいのお茶衣天ぷら」…5月2日は「八十八夜」です。煎茶を衣に加えて、めだいの天ぷらを作ります。
- ☆ 7日(木)「きんぴら」…「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(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。
- ☆ 11日(月)「茹でそば」…1年生がそば豆のさやむきをお手伝いしてくれま。 「早苗汁」は旬のふきを使います。
- ☆ 12日(火)「串カツ」…小平産のアスパラガスの他、豚肉、うすら卵、長ねぎを串に刺して「串カツ」を作ります。
- ☆ 13日(水)「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。
- ☆ 15日(金)「鮭茶漬け」…5月17日の「お茶漬けの日」にちなみ、「鮭茶漬け」を作ります。
- ☆ 20日(水)「お茶ふりかけ」…5月は新茶が出回る時期です。「ふわふわたまごのすまし汁」は新メニューです!
- ☆ 21日(木)「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。
- ☆ 22日(金)「食品ロス削減給食」…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「ドーナツ」を作ります。
- ☆ 25日(月)「食品ロス削減給食」…「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。
- ☆ 27日(水)「食品ロス削減給食」…「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(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。
- ☆ 29日(金)「こんにゃくサラダ」…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。



だいこん
ズッキーニ
アスパラガス
ほうれんそう
さやいんげん
はくさいキムチ
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

今月
野の
菜
小平
産