



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4年

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)
	しゅしょく 主食	のみ 飲 もの 物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べもの	おもにからだをつくる もとになる食べもの	おもにからだの調子を整える もとになる食べもの	
2月	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・モロッコいんげん) けんちんじる	七分つき米,白ごま, 小麦粉,上新粉,油, じゃがいも,ごま油	牛乳,いか,たまご, 豚肉,豆腐	モロッコいんげん,ごぼう,にんじん, だいこん,長ねぎ,こまつな	636 kcal
6金	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, じゃがいも, 板こんにゃく	牛乳,焼き豚,豚肉,豆腐, 油揚げ,みそ	干し椎茸,たけのこ水蒸,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	588 kcal
9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,油,さとう, 上新粉,白玉粉, 板こんにゃく	牛乳,鶏肉,油揚げ, 上りめんじゃこ, 豆腐,きな粉	にんじん,だいこん,ごぼう,しめじ, ちりめんじゃこ, きゅうり,キャベツ, 玉葱,よもぎ粉	582 kcal
10火	ごはん おちゃふりかけ	牛乳	きんぴらコロッケ みそしる	七分つき米,白ごま, さとう,油,じゃがいも, マッシュポテト,小麦粉, パン粉	牛乳,ちりめんじゃこ, かつお節,豚肉, わかめ,みそ	ごぼう,にんじん,玉葱,だいこん, えのきたけ,キャベツ,こまつな	635 kcal
11水	あげパン	牛乳	はくさいとにくだんごのスープ フルーツポンチ	パン,油,さとう,てんぷら, はるさめ,ごま油, みかんゼリー	牛乳,豚肉	しょうがはくさい,もやし,にんじん, 干し椎茸,こまつな,白桃缶,黄桃缶, りんご缶	626 kcal
12木	ふきと あぶらあげのごはん	牛乳	まめあじのあらあげ しんじやがのそぼろに だいこんのみそしる	七分つき米,もち米, 白ごま,小麦粉,てんぷら, 油,じゃがいも,さとう, 板こんにゃく	牛乳,油揚げ,豆あじ, 豚肉,わかめ,豆腐,みそ	ふき,しょうが,にんにく,にんじん, 玉葱,さやいんげん,だいこん, こまつな,長ねぎ	612 kcal
13金	あんかけチャーハン	牛乳	トックもちのキムチスープ ゆでそらまめ	七分つき米,油,ごま油, てんぷら,トック	牛乳,豚肉,ほたて貝柱, たまご	しょうが,干し椎茸,にんじん,だいこん, たけのこ水蒸,かつお,白菜キムチ, そらまめ,はくさい,もやし,長ねぎ	654 kcal
16月	しょうゆラーメン	牛乳	パリパリひじき ひゅうがなつ	生中華麺,ごま油, さとう,白ごま, 春巻きの皮,小麦粉	牛乳,豚肉,なると, わかめ,干ひじき,チーズ	にんにく,しょうが,長ねぎ,もやし, にんじん,こまつな,ひゅうがなつ	621 kcal
17火	むぎごはん	牛乳	あじのパンこやき やさしいおかかあえ ごじる	七分つき米,おし麦, パン粉,油,じゃがいも, 板こんにゃく	牛乳,あじ,かつお節, 鶏肉,豆腐,大豆,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	606 kcal
18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, 生クリーム	牛乳,たまご,鶏肉, 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	623 kcal
19木	シンガポールライス 給食DE世界旅行① シンガポール	牛乳	ヨンタオーフ カヤトースト	七分つき米,油,さとう, パン,てんぷら,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	585 kcal
20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 はるさめスープ	七分つき米,油,さとう, じゃがいも,はるさめ, てんぷら	牛乳,鶏肉,高野豆腐	にんじん,干し椎茸,長ねぎ, たけのこ水蒸,こまつな	639 kcal
23月	キムチラーメン 食品ロス①	牛乳	レモンすかけ まっちゃんドーナツ	生中華麺,ごま油, 白ごま,さとう,小麦粉, バター	牛乳,豚肉,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	638 kcal
24火	マーボーどうふどん 給食DE世界旅行② ちゅうごく・たいわん	牛乳	ちゅうかたまごスープ トウファ (豆乳プリンフルーツのせ)	七分つき米,油,さとう, てんぷら,ごま油	牛乳,豚肉,豆腐,みそ, 鶏肉,たまご,豆乳, 揚げらちん	しょうが,にんにく,長ねぎ,にら, 干し椎茸,たけのこ水蒸,にんじん, こまつな,黄桃缶	646 kcal
25水	じゃこごはん	牛乳	くしかつ ゆでブロッコリー ぐたくさんみそしる	七分つき米,白ごま, 小麦粉,パン粉,油, じゃがいも	牛乳,ちりめんじゃこ, 豚肉,うずら卵,たまご, 油揚げ,みそ	アスパラガス,長ねぎ,ブロッコリー, だいこん,こまつな,にんじん	668 kcal
26木	スパゲティ トマトきのこソース 食品ロス②	牛乳	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,生マッシュルーム,パセリ, トマト,かぶ,かぶ菜,きゅうり, 冷凍ホールコーン,こまつな	630 kcal
27金	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, じゃがいも,油, 板こんにゃく	牛乳,炊込みわかめ, さば,打ち豆,油揚げ, みそ	生かつお,玉葱,こまつな,もやし, にんじん,ごぼう,だいこん,しめじ	603 kcal
30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,さとう, サラダこんにゃく	牛乳,豚肉,ひよこまめ, 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
31火	ツナのたきこみごはん	牛乳	おひたし かきたまじる おまめのかりんとう	七分つき米,さつまいも, てんぷら,油,さとう, 黒ごま	牛乳,ツナ,ひよこまめ, 鶏肉,豆腐,たまご	にんじん,たけのこ水蒸,干し椎茸, キャベツ,もやし,こまつな,えのきたけ, 玉葱,チンゲンツァイ,長ねぎ	672 kcal

※ 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、新じゃが、かぶ、ふき、あじ…などなど探してみてね!
- ☆2日(月)「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。
- ☆6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。新メニューです!
- ☆9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。新メニューです!
- ☆10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。
- ☆13日(金)「茹でそら豆」…1年生がそら豆のさやむきをお手伝いしてくれます。「トック餅のキムチスープ」は、新メニューです!
- ☆18日(水)「かぶのクリームシチュー」…旬の小平産かぶを使ってシチューを作ります。新メニューです!
- ☆19日(木)「給食DE世界旅行①」…「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をパンにはさんでトーストします。
- ☆23日(月)「食品ロス削減給食①」…22日「抹茶新茶の日」にちなみ「抹茶ドーナツ」を作ります。おからを使って食品ロス削減に貢献します。新メニューです!
- ☆24日(火)「給食DE世界旅行②」…「中国・台湾料理」を作ります。「トウファ」は豆乳プリンにフルーツをのせたデザートです。全て新メニューです!
- ☆25日(水)「串カツ」「具沢山みそ汁」…どちらも新メニューです!「串カツ」は、豚肉、アスパラガス、ねぎ、うずら卵で作ります。
- ☆26日(木)「食品ロス削減給食②」…全て新メニューです!5月27日「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削減に貢献!
- ☆27日(金)「ピースごはん」…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。
- ☆30日(月)「こんにゃくサラダ」「つぶつぶみかんゼリー」…5月29日は「こんにゃくの日」です。「つぶつぶみかんゼリー」は新メニューです!

たまねぎ
こまつな
だいこん
アスパラガス
ブロッコリー
かぶ・かぶは
キャベツ
きゅうり

今月
野の
菜小
平
産

