



# 5月の給食こんだて表



令和6年度

小平市立小平第十四小学校

		しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
					からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちようしをとのえる (みどりレンジャー)	
1	水	ツナおろしスパゲティ		ひじきサラダ 抹茶チーズケーキ <b>八十八夜</b>	牛乳, ツナレトルト, 芽ひじき, 青大豆, クリームチーズ, たまご, 生クリーム	スパゲッティ, オリーブ油, 三温糖, 米サラダ油, 小麦粉	だいこん, こねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, レモン	648 26.4
2	木	中華おこわ <b>こどもの日(5/5)</b>		いかのねぎ塩焼き チンゲン菜とわかめのスープ	牛乳, 焼き豚, いか, 鶏もも肉, わかめ, 豆腐	七分つき米, もち米, ごま油, 白いりごま, 緑豆はるさめ, かたくり粉	たけのこ水煮, にんじん, ねぎ, 干し椎茸, しょうが, にんにく, チンゲンツァイ	564 29.0
7	火	えびチャーハン		中華コーンスープ 大豆入りスパイシーポテト	牛乳, 焼き豚, むきえび, たまご, 鶏もも肉, 豆腐, 大豆	七分つき米, 米サラダ油, ごま油, かたくり粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, チンゲンツァイ, 干し椎茸, 玉葱, たけのこ水煮, きくらげ, 冷凍ホールコーン, こまつな	575 23.8
8	水	シナモントースト		ホワイトシチュー アスパラサラダ	牛乳, 鶏こま肉, ひよこめ, 生クリーム	パン, マーガリン, 上白糖, 米サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, 有塩バター, 三温糖	玉葱, にんじん, ほうれんそう, キャベツ, アスパラガス, にんじん, 冷凍ホールコーン	569 21.7
9	木	<b>全校遠足 給食なし</b>						
10	金	山菜ごはん		焼きししゃも 和風サラダ かきたま汁	牛乳, 油揚げ, ししゃも, 豆腐, なたまご, わかめ	七分つき米, もち米, 米サラダ油, 三温糖	ぜんまい水煮, ふき, たけのこ水煮, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, 玉葱, えのきたけ, ねぎ	576 27.8
11	土	小平春野菜カレー		わかめサラダ フルーツ寒天	牛乳, 鶏もも肉, わかめ, 寒天, 缶	七分つき米, 米サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, 有塩バター, 三温糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, そらめ, アスパラガス, 冷凍ホールコーン, りょくとうもやし, キャベツ, パナップ, みかん缶, 黄桃缶, りんご缶	658 19.2
14	火	ピースそばごはん		さわらのおろしだれ 豚汁 果物(セミノール)	牛乳, 鶏ひき肉, さわら, 豚こま肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	七分つき米, 三温糖, 小麦粉, かたくり粉, なたね油, 板こんにゃく, じゃがいも, ごま油	グリーンピース, しょうが, 葉ねぎ, にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな, ねぎ, セミノール	635 30.2
15	水	ごはん		小松菜ふりかけ 肉じゃが炒め煮 かぶうあえ	牛乳, ちりめんじゃこ, さくらえび, 豚こま肉, 高野豆腐	七分つき米, ごま油, 白いりごま, 米サラダ油, じゃがいも, 板こんにゃく, 三温糖	こまつな, 玉葱, にんじん, さやいんげん, きゅうり, だいこん, かぶ, しょうが	569 21.9
16	木	ガバオライス		フォースープ ヤムウンセン(タイの春雨サラダ)	牛乳, 鶏もも肉	七分つき米, 米サラダ油, 三温糖, ごま油, 米粉めん, 緑豆はるさめ	青ピーマン, 赤ピーマン, 玉葱, 本しめじ, にんにく, にんじん, りょくとうもやし, にら, みずな, きゅうり, レモン	593 24.2
17	金	みそラーメン		ツナ揚げぎょうざ 果物(河内晩柑)	牛乳, 豚もも肉, 赤みそ, ツナレトルト	むし中華めん, 米サラダ油, 三温糖, ごま油, かたくり粉, ぎょうざの皮, 小麦粉	にんにく, ねぎ, にんじん, たけのこ水煮, りょくとうもやし, だいずもやし, にら, 冷凍ホールコーン, キャベツ, 玉葱, しょうが	664 29.0
20	月	ターメリックライスホワイトソースかけ		サウピカンサラダ(ブラジルのサラダ) 果物(カラマンダリン)	牛乳, 鶏もも肉, 生クリーム	七分つき米, 有塩バター, 米サラダ油, 小麦粉, じゃがいも, ごま油, 三温糖	にんにく, 玉葱, 生マッシュルーム, ブロッコリー, にんじん, キャベツ, 冷凍ホールコーン, カラマンダリン	597 19.0
21	火	あんかけチャーハン		みそスープ 大学芋	牛乳, たまご, 豚肉, ベーコン, 豆腐, 白みそ, 豆乳	七分つき米, 米サラダ油, かたくり粉, ごま油, じゃがいも, さつまいも, 三温糖, 黒いりごま	しょうが, 干し椎茸, にんじん, たけのこ水煮, だいこん, チンゲンツァイ, 玉葱, ほうれんそう	751 21.4
22	水	ごはん		わかめふりかけ 肉豆腐 だいこんときゅうりの浅漬け	牛乳, 生わかめ, ちりめんじゃこ, 豚こま肉, 豆腐	七分つき米, 米サラダ油, 三温糖, 白いりごま	にんじん, 玉葱, 本しめじ, こまつな, ねぎ, にんにく, かぶ, だいこん, きゅうり, しょうが	562 25.5
23	木	ハニーコッパ		チリコンカン ブロッコリーサラダ	牛乳, 豚ひき肉, 大豆	パン, マーガリン, はちみつ, 米サラダ油, じゃがいも, 三温糖	にんにく, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, セロリー, 生マッシュルーム, 冷凍ホールコーン, ホールトマト缶, キャベツ, ブロッコリー	576 24.2
24	金	ゆかりじゃこごはん		かつおと大豆の甘辛煮 切干大根ときゅうりのごま酢あえ	牛乳, ちりめんじゃこ, 大豆, かつお	七分つき米, 白いりごま, 小麦粉, かたくり粉, なたね油, ごま油, 三温糖	しょうが, にんにく, 玉葱, 青ピーマン, 赤ピーマン, 切り干し大根, きゅうり, にんじん	608 28.9
27	月	ホイコーロー丼		にらたまスープ 果物(美生柑)	牛乳, 豚こま肉, 赤みそ, 鶏もも肉, 豆腐, たまご	七分つき米, 米サラダ油, 三温糖, ごま油, かたくり粉	しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ水煮, 干し椎茸, キャベツ, 玉葱, チンゲンツァイ, にら, 美生柑	606 26.4
28	火	カレーうどん		かぶの甘酢漬け よもぎ団子	牛乳, 豚こま肉, 絹ごし豆腐, きなこ	冷凍うどん, 米サラダ油, かたくり粉, 上白糖, 上新粉, 白玉粉, 三温糖	にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, かぶ, だいこん, きゅうり, よもぎ粉	520 21.2
29	水	スパイシートマトライス		ビーンズサラダ 果物(メロン)	牛乳, 豚ひき肉, 青大豆	七分つき米, 有塩バター, 米サラダ油, コーンスターチ, はちみつ	にんにく, 玉葱, 生マッシュルーム, トマト, ホールトマト缶, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, メロン	617 21.8
30	木	ジャンバラヤ		タンドライーサバ 豆腐とレタスのスープ	牛乳, 鶏こま肉, さば, ヨーグルト, 豆腐	七分つき米, 米サラダ油	玉葱, セロリー, にんじん, 青ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, にんにく, しょうが, レタス	574 30.4
31	金	ごはん		鮭の香味焼き からしあえ けんちん汁	牛乳, 生鮭, 白みそ, 豆腐	七分つき米, 白いりごま, 米サラダ油, じゃがいも, ごま油	ねぎ, しょうが, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな	584 27.5

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に日本食品標準成分表8訂で算出しています。

