

5月のこんだてひょう①

令和4年4月28日

小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	中華おこわ		豆腐とたまごのスープ 兜揚げ	牛乳,焼き豚,豚肉,鶏肉 豆腐,卵,薄削り節,ツナ チーズ	七分つき米,もち米,ごま油 でんぷん,春巻きの皮,米油 じゃがいも,小麦粉	干しいたけ,にんじん たけのこ水煮,小松菜 長ねぎ,玉ねぎ,パセリ	663 kcal 27.5 g 22.4 g
6金	金平ごはん		いか焼き もずくのみそ汁 草だんご	牛乳,豚肉,いか,もずく 豆腐,薄削り節 白みそ,赤みそ,きな粉	七分つき米,もち米,しらたき 米油,上新粉,白玉粉 きび糖	にんじん,ごぼう,しょうが 白菜,えのきたけ,小松菜 長ねぎ,よもぎ	561 kcal 23.9 g 15.6 g
9月	黒砂糖食パン		魚のオニオンソース ワンタンスープ わかめとえのきのサラダ	牛乳,メルルーサ,豚肉 なると,わかめ	黒砂糖食パン,小麦粉 でんぷん,揚げ油,きび糖 ごま油	玉ねぎ,りんご,しょうが にんじん,もやし,長ねぎ 小松菜,えのきたけ	557 kcal 27.6 g 18.7 g
10火	あんかけ焼きそば		パンパンジーサラダ マーラーカオ(蒸しパン)	牛乳,豚肉,うずら卵水煮 いか 鶏肉,赤みそ,卵,生クリーム	蒸し中華麺,米油,きび糖 ごま油,でんぷん 白すりごま,小麦粉	にんじん,玉ねぎ,干し椎茸 白菜,きゅうり キャベツ,もやし	583 kcal 25.9 g 21.0 g
11水	山菜ごはん		ぎせい豆腐 利休汁	牛乳,油揚げ,豆腐,鶏肉 芽ひじき,卵,赤みそ,白みそ 薄削り節	七分つき米,もち米,米油 きび糖,じゃがいも 板こんにゃく,白練りごま	ぜんまい水煮,ふき 新たけのこ水煮,にんじん 長ねぎ,ごぼう,大根	602 kcal 25.0 g 21.8 g
12木	かつおの揚げ煮丼		梅おかかサラダ 美生柑	牛乳,かつお,厚削り節 おかか削り節	七分つき米,小麦粉, でんぷん,じゃがいも 米油,きび糖	しょうが,にんじん, ホールコーン,長ねぎ 青ピーマン, 干し椎茸,ブロッコリー キャベツ,もやし,梅干し 美生柑	606 kcal 23.9 g 16.2 g
13金	ピースごはん		魚のから揚げ 薬味ソースがけ けんちん汁	牛乳,炊込みわかめ,さば 赤みそ,豚肉,豆腐,薄削り節	七分つき米,白いりごま きび糖,里いも,米油	生グリーンピース,長ねぎ ごぼう,にんじん,大根 小松菜	594 kcal 24.9 g 23.8 g
16月	菜めし		魚のみそ焼き 豚汁 甘夏みかん	牛乳,炊込みわかめ もうかさめ 白みそ,豚肉,豆腐,油揚げ 赤みそ,薄削り節	七分つき米,白いりごま 米油,きび糖, 板こんにゃく,じゃがいも	小松菜,キャベツ,玉ねぎ しめじ,ごぼう,にんじん,大根 長ねぎ,甘夏みかん	583 kcal 26.6 g 19.5 g
17火	みそつけめん		お好み焼き ふなきゅうり	牛乳,豚肉,赤みそ,卵 ベーコン,おかか削り節	蒸し中華麺,米油,小麦粉 ながいも	にんにく,長ねぎ,にんじん たけのこ,大豆もやし, もやし,にら,ホールコーン キャベツ,きゅうり	643 kcal 26.3 g 24.3 g
18水	スープカレーライス		かぶときゅうりのサラダ キャロットゼリー	牛乳,鶏肉,うずら卵水煮 粉寒天	七分つき米,じゃがいも 米油,小麦粉,きび糖	にんにく,しょうが,セロリ 玉ねぎ,ごぼう,れんこん ブロッコリー,にんじん かぶ 大根,きゅうり みかんジュース	648 kcal 21.0 g 20.4 g
19木	コーンごはん		さわらのぴり辛焼き 白菜と肉団子のスープ ごまドレサラダ	牛乳,さわら,赤みそ,豚肉	七分つき米,米油,きび糖 でんぷん,ピーファン,ごま油 白練りごま,白いりごま	ホールコーン,にんにく しょうが,長ねぎ,白菜 もやし,にんじん,干し椎茸 小松菜,キャベツ,大根 きゅうり	594 kcal 22.4 g 13.1 g
20金	黒米ごはん		焼きししゃも カレー肉豆腐 酢のもの	牛乳,ししゃも,豚肉,豆腐 うす削り節,わかめ	七分つき米,黒米, 米油,きび糖,でんぷん	にんにく,しょうが,長ねぎ 玉ねぎ,にんじん,しめじ チンゲン菜,キャベツ きゅうり,大根	655 kcal 24.1 g 21.2 g



5月給食費徴収金額について

1年生 7,942円(4月分3,392円 5月分4,100円)
 2年生 8,200円(4,100円×2か月分)
 3・4年生 8,680円(4,340円×2か月分)
 5・6年生 9,200円(4,600円×2か月分)

5月10日(火)口座引落とし日です。

5月は2か月分の引落しがありますのでご注意ください。

※左記の金額に手数料が別途10円かかります。



