

# 5がつのこんだて

令和5年5月  
小平市立小平第五小学校  
校長 松本 雅史

日	こんだて	のみのもの	おもなざいりょう			エネルギー たんばく質
			エネルギーのもとになる	からだの体を つくるもとになる	からだの調子を 整えるもとになる	
1月	ちゅうかふうたきこみごはん さばのみそやし わかたけじる 	牛乳	しちぶつきまい ごまあぶら さんおんとう じゃがいも	ぎゅうにゅう やきぶた さば みそ わかめ どうふ	ほししいたけ にんじん たまねぎ しょうが たけのこ だいこん	587 kcal 27.9 g
2火	たきこみごはん おちゃこちもてんぶら なめこのみそしる	牛乳	しちぶつきまい あぶら こんにやく こむぎこ じょうしんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ どうふ みそ	にんじん ごぼう ねぎ こまつな なめこ	620 kcal 23.3 g
8月	セサミトースト じゃがいもぶたにくのソテー ケールいりコーンポタージュ	牛乳	パン マーガリン さんおんとう ごま じゃがいも あぶら てんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン コーングリーン ケール	577 kcal 21.9 g
9火	ごはん しせんどうふ ちゅうかもやし くだもの	牛乳	しちぶつきまい あぶら さんおんとう ごまあぶら てんぶん	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく うずらたまご くきわかめ	たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが にんにく もやし だいこん かわちばんかん	625 kcal 26 g
10水	チキンカレーライス だいこんサラダ くだもの	牛乳	しちぶつきまい じゃがいも あぶら こめこ さんおんとう	ぎゅうにゅう とり	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレー だいこん こまつな ホールコーン ひゅうがなつ	572 kcal 19 g
11木	わかめごはん きんぴらコロッケ どうふのすましじる れいどうみかん	牛乳	しちぶつきまい ごま あぶら じゃがいも さんおんとう ごまあぶら マッシュポテト こめこ こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ぶたにく どうふ わかめ	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん レタス れいどうみかん	705 kcal 22.6 g
12金	おせきはん さわらのたつたあげ すましじる やさしいレモンずかけ	牛乳	もちごめ しちぶつきまい さんおんとう ごま てんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あずき さわら どうふ あぶらあげ かまぼこ	しょうが えのきたけ ほうれんそう ねぎ だいこん こまつな きゅうり レモン	640 kcal 28.1 g
15月	スパゲッティ・ミートソース ヨーグルトのカップケーキ ごまドレッシングサラダ	牛乳	スパゲッティ オリーブゆ あぶら さんおんとう ホットケーキミックス じょうはくどう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ヨーグルト いとかんてん くきわかめ	エリンギ にんじん たまねぎ にんにく セロリ ダイストマト トマトピューレー パセリ レモン キャベツ だいこん	698 kcal 26 g
16火	あじフライサンド わかめとたまごのスープ アスパラサラダ	牛乳	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも てんぶん さんおんとう	ぎゅうにゅう あじ とり	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん グリーンアスパラガス	576 kcal 30 g
17水	みそそばろどん レタスのみそしる おひたし	牛乳	しちぶつきまい ごまあぶら あぶら さんおんとう てんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ エリンギ にんじん ほししいたけ だいこん レタス こまつな キャベツ	593 kcal 25.2 g
18木	ピースそばろごはん いかにごまねぎやし ぶたじる	牛乳	しちぶつきまい あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく たきこみわかめ いか ぶたにく なまあげ みそ	グリーンピース しょうが にんにく ねぎ ごぼう だいこん にんじん こまつな	579 kcal 28.8 g
19金	ひるぜんやしきそば わかめサラダ きびだんご	牛乳	むしちゅうかめん あぶら さんおんとう ごま じょうしんこ もちきび しらたまこ	ぎゅうにゅう とり みそ わかめ きなこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし だいこん	585 kcal 22 g
22月	ごもくれいめん ちくわとわかどりのあまざる くだもの	牛乳	ちゃんぼんめん あぶら ごま さんおんとう ごまあぶら てんぶん こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ とり	ホールコーン にんじん きゅうり もやし しょうが たまねぎ こまつな ひゅうがなつ	580 kcal 23 g
23火	ごはん かつおのたつたあげ タイビーエン	牛乳	しちぶつきまい てんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく えび うずらたまご	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ こまつな	588 kcal 27.2 g
24水	なめし じゃがいものそばろに グリーンサラダ	牛乳	しちぶつきまい あぶら じゃがいも こんにやく さんおんとう てんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とり	だいこんのは にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ しょうが ほうれんそう キャベツ だいこん	601 kcal 20.2 g
25木	ターメリックライス フェイジョアード ごまドレッシングサラダ くだもの	牛乳	しちぶつきまい あぶら さんおんとう じゃがいも ごま ねりごま	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ひよこまめ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー キャベツ もやし メロン	590 kcal 22.1 g
26金	こまつなチャーハン ししゃものなんばんづけ はるさめサラダ ミックスフルーツ	牛乳	しちぶつきまい あぶら ごまあぶら さんおんとう はるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン ししゃも くきわかめ	ねぎ こまつな キャベツ だいこん えのきたけ ホールコーン レモン にんにく パインかん みかんかん おうとうかん りんごかん	573 kcal 18 g
29月	シュガートースト チリコンカン こんにやくサラダ	牛乳	パン マーガリン じょうはくどう じゃがいも あぶら サラダこんにやく さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいち わかめ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ビーマン しめじ ホールコーン ダイストマト トマトピューレー キャベツ だいこん	561 kcal 23 g
30火	ごはん なめたけ さけのマリナードやし にらたまねぎのみそしる	牛乳	しちぶつきまい オリーブゆ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ どうふ みそ	えのきたけ たまねぎ にんにく にら だいこん	563 kcal 28 g
31水	さんさいごはん まめあじのからあげ かきたまじる	牛乳	しちぶつきまい こむぎこ てんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ まめあじ なまあげ なると たまご	ぜんまい ふき たけのこ にんじん こまつな ねぎ	585 kcal 25 g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

※献立の栄養価(エネルギー・たんばく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。