

5がつのこんだて



令和6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	おもなざいりよう			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 体の調子を整えるもとになる	
1 水	たきこみごはん おちゃごろものてんぷら なめこのみそしる 八十八夜 こんだて	牛乳	しちぶつきまい、あぶら、こんにゃく、こむぎこ、じょうしんこ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、とうふ、みそ	にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、だいこん、なめこ	568 kcal 20.7 g
2 木	ちゅうかおこわ さばのみそやき わかたけじる 端午の節句 こんだて	牛乳	しちぶつきまい、もちごめ、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、とりにく、わかめ、とうふ	ほししいたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、たけのこ、だいこん	570 kcal 28.4 g
7 火	セサミトースト じゃがいもとぶたにくのソテー 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、てんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、なまクリーム	にんじん、たまねぎ、にんにく、ホールコーン、コーンクリーム、パセリ	585 kcal 21.8 g
8 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、とりにく	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 19.0 g
9 木	ピースそばろごはん いかのからあげ とんじる	牛乳	しちぶつきまい、あぶら、でんぷん、こむぎこ、じゃがいも、こんにゃく	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、いか、ぶたにく、とうふ、みそ	グリーンピース、にんにく、しょうが、ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ	611 kcal 29.0 g
10 金	ごはん なめたけ さけのマリナードやき にらと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、とうふ、みそ	えのきたけ、たまねぎ、にんにく、にら、かぶ	547 kcal 27.5 g
13 月	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、なまパンこ、ソフトパンこ、あぶら、じゃがいも、でんぷん、さんおんとう	ぎゅうにゅう、あじ、とりにく、わかめ、たまご	にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、グリーンアスパラガス	580 kcal 30.3 g
14 火	ターメリックライス フェイジョアード ジャーマンポテト フルーツのヨーグルトかけ	牛乳	しちぶつきまい、あぶら、さんおんとう、じゃがいも、オリーブゆ	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ、ひよこまめ、ぶたにく、ウインナー、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトピューレー、パセリ、おうとうかん、パインかん、みかんかん	657 kcal 23.4 g
15 水	わかめごはん かつおのたつたあげ ごじる くだもの	牛乳	しちぶつきまい、ごま、でんぷん、こむぎこ、あぶら、さんおんとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、かつお、だいず、あぶらあげ、みそ	しょうが、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、メロン	659 kcal 34.6 g
16 木	ひるぜんやきそば わかめサラダ マーマレードむしパン 食育の日 郷土料理めぐり ～岡山県～	牛乳	むしちゅうかめん、あぶら、さんおんとう、ごま、マーマレード、こむぎこ、じょうはくとう	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、わかめ、とうにゅう	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、きゅうり	626 kcal 21.2 g
17 金	スタミナどん コーンサラダ スパイシーじゃが	牛乳	しちぶつきまい、おしむぎ、あぶら、しらたき、さんおんとう、でんぷん、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく	しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、こまつな、だいこん、もやし、にんじん、ホールコーン	604 kcal 23.3 g
21 火	ごもくれいめん ちくわとわかどりのあまずあえ 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、でんぷん、こめこ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ちくわ、とりにく	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 23.1 g
22 水	ごはん とりにくのごまやき にんじんしりしり みそしる	牛乳	しちぶつきまい、ごま、さんおんとう、ごまあぶら、あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、たまご、あぶらあげ、みそ	しょうが、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ	604 kcal 30.5 g
23 木	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、てんぷん	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、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、みしょうかん	585 kcal 23.8 g
24 金	なめし やしししゃも 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、こんにゃく、さんおんとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ししゃも、とりにく	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	596 kcal 23.8 g
27 月	こまつなチャーハン とりにくのからあげ 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、てんぷん、こむぎこ、はるさめ、さんおんとう	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、くきわかめ	ねぎ、こまつな、しょうが、にんにく、キャベツ、だいこん、えのきたけ、ホールコーン、レモン、パインかん、みかんかん、りんごかん	620 kcal 19.9 g
28 火	スパゲッティ・ミートソース ヨーグルトのカップケーキ たまねぎ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、じょうはくとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ヨーグルト	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、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	688 kcal 25.9 g
29 水	マーボーどうぶどん だいこんとこまつなのかわりづけ れいとうみかん	牛乳	しちぶつきまい、あぶら、さんおんとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、みそ、くきわかめ	しょうが、にんにく、たけのこ、ほししいたけ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、にら、だいこん、こまつな、れいとうみかん	588 kcal 21.8 g
30 木	ココアあげパン ポークビーンズ にんじンドレッシングサラダ	牛乳	パン、あぶら、さんおんとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく	にんにく、セロリ、ホールコーン、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマトピューレー、こまつな、キャベツ、だいこん	613 kcal 23.7 g
31 金	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、もちごめ、でんぷん、こむぎこ、あぶら、さんおんとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、まめあじ、とうふ、なると、たまご	ぜんまい、ふき、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、ねぎ	575 kcal 24.8 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。