

5がつのこんだて

令和4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 もの	おもなさいりよう			エネルギー たんばく質
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	
2月	たきこみごはん おちやこちものてんぷら 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 あぶら	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	616 kcal 23.3 g
6金	ちゅうかおこわ たまごのちぐさやき わかたけしる	牛乳	もちごめ しちぶつきまい ごまあぶら あぶら さんおんどう じゃがいも	ぎゅうにゅう やきぶた たまご とりにく ほしひじき わかめ どうふ	ほししいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう たけのこ だいこん	624 kcal 27.9 g
9月	あおなとベーコンのいためごはん きんぴらコロケ わかめのすましじる	牛乳	しちぶつきまい あぶら じゃがいも さんおんどう マッシュポテト こめこ こむぎこ パンこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たきこみわかめ ぶたにく どうふ わかめ	だいこんのは こまつな ごぼう たまねぎ にんじん だいこん レタス	649 kcal 21.9 g
10火	かつおめし なまあげとりにくのにも キャベツのおかかあえ	牛乳	しちぶつきまい ごま でんぶん こむぎこ あぶら やきふ こんにやく さんおんどう	ぎゅうにゅう かつお なまあげ とりにく おかか	しょうが ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな キャベツ	575 kcal 24 g
11水	チキンカレーライス だいこんサラダ キャロットゼリー	牛乳	しちぶつきまい じゃがいも あぶら こめこ さんおんどう じょうはくどう	ぎゅうにゅう とりにく かんてん	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 みかんジュース	601 kcal 18.9 g
12木	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	しよくパン マーガリン さんおんどう ごま じゃがいも あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら ぎゅうにゅう	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 パセリ	587 kcal 22.0 g
13金	おせきはん もうかさめのたつたあげ 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 さんおんどう ごま でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あずき モロカサメ 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	606 kcal 27.7 g
16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 パンこ あぶら じゃがいも でんぶん さんおんどう	ぎゅうにゅう あじ とりにく わかめ たまご	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	587 kcal 30 g
17火	ピースそばごはん いかのねぎしおやき 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 29 g
18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 でんぶん 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	583 kcal 25.4 g
19木	ひるぜんやきそば わかめサラダ きびだんご	牛乳	むしちゅうかめん あぶら さんおんどう ごま じょうしんこ もちきび しらたまこ	ぎゅうにゅう とりにく 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	620 kcal 22.8 g
20金	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	ちゃんぽんめん あぶら ごま さんおんどう ごまあぶら でんぶん こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ とりにく	ホールコーン にんじん きゅうり レタス しょうが たまねぎ こまつな ひゅうがなつ	577 kcal 23 g
23月	レタスチャーハン ししゃものなんばんづけ はるさめサラダ くだもの	牛乳	しちぶつきまい ごまあぶら さんおんどう はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ししゃも くきわかめ	にんじん レタス たまねぎ ほししいたけ ねぎ 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 かわけばんかん	575 kcal 19 g
24火	ターメリックライス フェイジョアード ブロッコリーサラダ	牛乳	しちぶつきまい あぶら さんおんどう じゃがいも ごま ねりごま	ぎゅうにゅう ベーコン 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 ブロッコリー キャベツ ホールコーン	608 kcal 22.8 g
25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 さんおんどう でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	だいこんのは にんじん ねぎ たまねぎ さやいんげん しょうが ほうれんそう キャベツ スナッパえんどう だいこん	597 kcal 19.8 g
26木	ごはん なめたけ さわらのマリナードやき 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 さわら 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	577 kcal 26.8 g
27金	スパゲッティ・ミートソース こまつなドーナツ 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 さんおんどう ねりごま ホットケーキミックス ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく どうにゅう 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 ホールトマト トマトピューレー パセリ こまつな キャベツ だいこん	673 kcal 25 g
30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	しよくパン 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 さんおんどう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず 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 ホールトマト トマトピューレー キャベツ だいこん	573 kcal 23 g
31火	ぶたどん レタスのみそしる おひたし	牛乳	しちぶつきまい あぶら しらたき さんおんどう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ だいこん レタス こまつな ほうれんそう キャベツ もやし	612 kcal 26 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。