



2がつのこんだて



令和5年2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	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	
1 水	キムたくごはん ちゅうかふうたまごスープ うどのすみそあえ	牛乳	しちぶつきまい あぶら じゃがいも てんぷん ごまあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご みそ 小平産うどです。	たくあん はくさいキムチ ねぎ たまねぎ ほうれんそう しめじ コーンクリーム うど キャベツ だいこん	582 kcal 20.8 g
2 木	あぶらふどん こまつなのナムル じゃがいもとわかめのみそしる	みかん ジュース	しちぶつきまい あぶら あぶらふ さんおんとう てんぷん ごまあぶら じゃがいも	とりにく かまぼこ たまご わかめ みそ	みかんジュース しょうが たまねぎ ねぎ こまつな だいこん はくさい にんにく	610 kcal 20.6 g
3 金	たんじろうの うめこんぶごはん ねずこの たけつづふう てんぷら ぜんいつの かみなりじる くだもの	牛乳	しちぶつきまい こむぎこ じょうしんこ あぶら ごまあぶら てんぷん	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ とうふ たまご みそ みそ	ゆかり ホールコーン だいこん にんじん ねぎ いちご みそ	622 kcal 21.6 g
6 月	あかまいごはん やさしいはるまき けんちんじる	牛乳	しちぶつきまい あかまい ごま あぶら さんおんとう ごまあぶら てんぷん はるまきのかわ こむぎこ さといも	ぎゅうにゅう ツナ とりにく とうふ あぶらあげ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん こまつな ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	619 kcal 23 g
7 火	メキシカンライス シーフードグラタン わふうドレッシングサラダ	牛乳	しちぶつきまい オリーブゆ じゃがいも こめこ あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ウィンナー えび いか とりにく なまクリーム チーズ	たまねぎ ホールコーン パセリ こまつな キャベツ だいこん	612 kcal 27.2 g
8 水	マーボーどうふどん キャベツのうめじょうゆあえ まめあじのからあげ	牛乳	しちぶつきまい おしむぎ あぶら さんおんとう てんぷん ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ まめあじ	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ たまねぎ にら だいこん キャベツ こまつな うめぼし みそ	633 kcal 28.5 g
9 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 みそ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマトビュレー こまつな キャベツ だいこん ホールコーン	671 kcal 27 g
10 金	ぶたにくとまめやしのピリからどん ちゃんこじる くだもの	牛乳	しちぶつきまい おしむぎ さんおんとう あぶら しらたき ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ だいずもやし ねぎ にんにく だいこん はくさい しめじ えのきたけ こまつな かんべい	607 kcal 29 g
13 月	わかめごはん さばのみそやき せんべいじる	牛乳	しちぶつきまい さんおんとう なんぶせんべい あぶら	ぎゅうにゅう たきこみわかめ さば みそ ぶたにく	しょうが ごぼう だいこん しめじ ねぎ ほししいたけ こまつな	588 kcal 26.8 g
14 火	ポロネーゼ わかめサラダ こめこのブラウニー	牛乳	オリーブゆ さんおんとう あぶら こめこ じょうはくとう バター チョコチップ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご みそ	たまねぎ にんにく セロリ ホールトマト トマトビュレー パセリ はくさい だいこん	658 kcal 23.4 g
15 水	こめこパン さけのアクアパッツァ ほうれんそうのとうにゅうクリームシチュー	牛乳	パン オリーブゆ あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう さけ あさり とりにく とうにゅう なまクリーム	にんにく たまねぎ ホールトマト パセリ セロリ にんじん ほうれんそう	565 kcal 34 g
16 木	ホイコーローどん わかめスープ いとかんてんとはくさいのごまずあえ	牛乳	しちぶつきまい おしむぎ あぶら さんおんとう ごま てんぷん ごまあぶら みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とりにく とうふ あぶらあげ いとかんてん くきわかめ	にんにく しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しめじ だいこん はくさい	590 kcal 26.7 g
17 金	チャンポンめん やさしいレモンずかけ カステラ	牛乳	れいとうちゃんぽん あぶら てんぷん さんおんとう はちみつ バター こむぎこ	ぎゅうにゅう いか えび あさり ぶたにく かまぼこ たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい もやし にら ほししいたけ だいこん あかかぶ こまつな きゅうり レモン	564 kcal 24 g
20 月	コーンみそラーメン しゅうまい ミックスフルーツ	牛乳	むしちゅうかめん あぶら さんおんとう てんぷん しゅうまいのかわ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ にぼし とりにく	にんにく ねぎ たけのこ だいずもやし もやし にら ホールコーン たまねぎ ほししいたけ しょうが ぶどうかん バイカン みかんかん おうとうかん	567 kcal 26.5 g
21 火	ハヤシライス だいこんサラダ くだもの	牛乳	しちぶつきまい あぶら こめこ はちみつ さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ しめじ トマトビュレー だいこん にんじん キャベツ ホールコーン デコボン	614 kcal 19.8 g
22 水	こだいらからうどん いかのてんぷら くだもの	牛乳	うどん さんおんとう こむぎこ じょうしんこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ わかめ いか	ねぎ こまつな キャベツ だいこん にんじん いちご みそ	569 kcal 26 g
24 金	こまつナトースト とりにくとやさしいのフォー じゃがいもとベーコンのソテー	牛乳	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく ベーコン みそ	たまねぎ こまつな にんにく セロリ たけのこ だいこん にら みずな レモン パセリ	596 kcal 27 g
27 月	ごはん ヒレカツ だいこんのなまあげのみそしる はりはりふうみ	牛乳	しちぶつきまい こむぎこ こめこ パンこ あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ くきわかめ	だいこん たまねぎ しめじ こまつな きりぼしだいこん たくあん しょうが みそ	630 kcal 28.1 g
28 火	おぎごはん さけとさつまいものあまからに めかぶとだいこんのみそしる くだもの	牛乳	しちぶつきまい おしむぎ てんぷん さつまいも あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう さけ めかぶわかめ とうふ みそ	しょうが レモン はくさい だいこん きりぼしだいこん こまつな たまねぎ いちご みそ	620 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。

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