

4がつのこんだて

令和5年4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	からだ をつくるもとになる	からだ の調子を整えるもとになる	
10月	さくらトースト カレーシチュー ごまドレッシングサラダ <small>給食が 始まります!</small>	牛乳 	パン マーガリン いちごジャム じゃがいも グラニューとう あぶら こめこ さんおんとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく 	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールトマト だいこん きゅうり ホールコーン	591 kcal 20.9 g
11火	ゆかりごはん やしししゃも ぶたじる くだもの	牛乳 	しちぶつきまい ごま じゃがいも こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	ゆかり ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ ネーブル	559 kcal 24.0 g
12水	たけのごはん さばのみそやき かきたまじる	牛乳 	しちぶつきまい もちごめ あぶら さんおんとう てんぷん	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ たまご	たけのこ にんじん しょうが えのきたけ ほうれんそう たまねぎ	578 kcal 28.1 g
13木	ドライカレー じゃがいものハニーサラダ <small>1年生 給食開始</small>	牛乳 	しちぶつきまい あぶら じゃがいも はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく 	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン ホールトマト レーズン キャベツ きゅうり	632 kcal 21.5 g
14金	わかめごはん もうかさめのレモンじょうゆ たまねぎとじゃがいものみそしる	牛乳 	しちぶつきまい てんぷん 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 モーカサメ あぶらあげ とうふ みそ	レモン たまねぎ ねぎ こまつな	585 kcal 26.3 g
17月	おせきはん さわらのこめこあげ けんちんじる <small>入学・進級 お祝い こんだて</small>	牛乳 	もちごめ しちぶつきまい さんおんとう ごま こめこ あぶら さとも ごまあぶら	ぎゅうにゅう あずき さわら ぶたにく とうふ	にんにく ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	670 kcal 28.3 g
18火	コーンピラフ はるきやべつのコロッケ ジュリエヌスープ	牛乳 	しちぶつきまい あぶら じゃがいも こむぎこ マッシュポテト パンこ あぶら シェルマカロニ	ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく たまご 	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ セロリ エリンギ だいこん ほうれんそう パセリ	670 kcal 21.6 g
19水	だいせんおこわ さばのしおやき じゃぶに	牛乳 	しちぶつきまい もちごめ あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さば とうふ	にんじん ごぼう ほしいたけ たけのこ しいたけ だいこん ねぎ こまつな	611 kcal 32.0 g
20木	やしそば やさいのナムル マーマレードおしパン	牛乳 	おしちゅうかめん あぶら ごまあぶら マーマレード こむぎこ じょうはくとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん にんにく	642 kcal 19.9 g
21金	ピザトースト スープに たまねぎドレッシングサラダ	牛乳 	パン あぶら じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく	たまねぎ ホールコーン ビーマン にんじん キャベツ きゅうり だいこん パセリ	568 kcal 25.6 g
22土	チンジャオロースどん みそしる 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 ぶたにく みそ わかめ あぶらあげ	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ ビーマン しょうが キャベツ えのきたけ こまつな きよみオレンジ	597 kcal 27.5 g
25火	マーボーとうふどん かぶとこまつなかわりづけ ミニトマト	牛乳 	しちぶつきまい あぶら さんおんとう てんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ 	しょうが にんにく たけのこ ほしいたけ にんじん ねぎ たまねぎ いら かぶ だいこん こまつな ミニトマト	596 kcal 23.6 g
26水	ハヤシライス グリーンサラダ みかんゼリー	牛乳 	しちぶつきまい あぶら こめこ さんおんとう じょうはくとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かんでん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん エリンギ トマトピューレー ほうれんそう キャベツ きゅうり みかんかん	661 kcal 20.9 g
27木	ごはん エコふりかけ にくじゃがいために いかのねぎしおやき	牛乳 	しちぶつきまい さんおんとう ごま じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう おかか こんぶ ぶたにく こうやどうふ いか	たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ	603 kcal 29.4 g
28金	スパゲッティナポリタン わかめサラダ セサミマフィン	牛乳 	スパゲッティ 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 ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ウイナー たまご とうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン きゅうり キャベツ もやし	600 kcal 22.6 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。