



日曜	こんだて	のみのもの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる		
1 水	莖わかめごはん 焼きししゃも ピリ辛きゅうり 豚汁 米粉のお茶ケーキ	七分つき米・さとう 白いりごま・ごま油 なたね油・マーガリン じゃがいも 米粉ホットケーキミックス	牛乳・莖わかめ ししゃも・豚こま肉 木綿豆腐・油揚げ 赤みそ・白みそ かつお薄削り節 液卵・豆乳	きゅうり・ごぼう にんじん・だいこん 長ねぎ 	<b>八十八夜</b> 八十八夜につだ新茶を 飲むと病気にならないと 言われています。給食で はお茶を使ったプチケ ーキを作ります。	653 26.2	
2 木	中華おこわ ジャンボぎょうざ すまし汁	七分つき米・もち米 ごま油・でん粉 ぎょうざの皮 なたね油	牛乳・鶏こま肉 ツナ・豚ひき肉 絹ごし豆腐 だし昆布 かつお薄削り節	しょうが・長ねぎ にんじん・たけのこ 干し椎茸・にんにく キャベツ・たまねぎ にら・えのきたけ ほうれんそう	<b>中華おこわ</b> こどもの日にちなんでち まき風の中華おこわを作 ります。もち米に肉やた けのこなどの具材をませ て作ります。	594 24.3	
3 金	【憲法記念日】 						
7 火	ごはん あじフライ きゃべつサラダ わかめと大根のスープ	七分つき米・小麦粉 パン粉・なたね油 さとう・ごま油	牛乳・まあじ 液卵・生わかめ 絹ごし豆腐	キャベツ・きゅうり ホールコーン・たまねぎ だいこん・長ねぎ にんじん	<b>新キャベツ</b> 秋に種をまき、春に収穫 されます。葉が柔らかく 甘味があります。小平産 の春キャベツをサラダに します。	581 25.1	
8 水	豚キムチ丼 中華たまごスープ くだもの(りんご)	七分つき米 なたね油 さとう・でん粉 ごま油	牛乳・豚こま肉 鶏こま肉 絹ごし豆腐 卵	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん はくさい・白菜キムチ 子大豆もやし・長ねぎ にら・りんご	<b>小平産白菜キムチ</b> 冬にとれた小平産の白菜 を加工して作られたキム チです。無添加で辛さ控 えめのキムチです。	560 21.6	
9 木	ピースそぼろごはん さばのねぎみそ焼き もやしのおかか和え 野菜のみそ汁 	七分つき米 さとう じゃがいも	鶏ひき肉・さば 赤みそ おかか削り節 油揚げ・白みそ かつお薄削り節	オレンジジュース グリーンピース・しょうが 長ねぎ・もやし キャベツ・にんじん だいこん・たまねぎ 小松菜	<b>グリーンピース</b> 生のものが出回るのはこ の時期だけです。新鮮で おいしいです。1年生が さやむきを体験します。	567 27.5	
10 金	わかめうどん ごま和え きなこ豆	うどん・白すりごま さとう・でん粉 なたね油	牛乳・鶏こま肉 生わかめ・油揚げ かつお厚けすり節 大豆・きな粉	しょうが・にんじん 干し椎茸・長ねぎ ほうれんそう・もやし	<b>きなこ豆</b> 茹で大豆に粉をつけて揚 げ、きなこをまぶして作 ります。豆が苦手な人も 食べられる豆メニューで す。	551 27.0	
13 月	カレーピラフ ほうれん草のキッシュ 野菜スープ	七分つき米 なたね油 じゃがいも	牛乳・豚ひき肉 大豆バター・液卵 鶏ひき肉 生クリーム ピザチーズ	たまねぎ・にんじん ホールコーン さやいんげん マッシュルーム ほうれんそう・キャベツ	<b>ほうれん草</b> ビタミンA・C・カリウ ム・鉄が豊富です。今日 は小平産の新鮮なほうれ ん草を使用します。	595 25.8	
14 火	ピザトースト キャベツのクリーム煮 人参ドレッシングサラダ	食パン・なたね油 じゃがいも 米粉マカロニ 小麦粉・バター さとう	牛乳・ポークハム ピザチーズ 鶏もも肉 生クリーム	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・しめじ キャベツ・きゅうり ホールコーン	<b>人参ドレッシング</b> 給食のドレッシングは全 て手作りです。今日はす りおろした人参を加えて 味に甘味を加えました。	615 25.7	
15 水	にんじんわかめごはん さわらのカレー揚げ 野菜のきんぴら かぶのみそ汁	七分つき米 白いりごま でん粉・なたね油 さとう	牛乳・炊込みわかめ さわら・絹ごし豆腐 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	にんじん・しょうが れんこん・かぶ えのきたけ 小松菜・長ねぎ	<b>にんじんわかめごはん</b> みじん切りにしたにんじ んとわかめ、ごまをご飯 に混ぜ込みます。にんじ んのオレンジ色がきれい です。	570 25.0	
16 木	スパゲッティナポリタン ほうれん草のサラダ 中華ポテト	スパゲティ・さとう なたね油・水あめ オリーブ油 さつまいも 白いりごま	牛乳 鶏ひき肉	にんにく・たまねぎ にんじん・青ピーマン マッシュルーム ほうれんそう きゅうり・キャベツ ホールコーン・りんご	<b>中華ポテト</b> 揚げたさつまいもに、砂 糖で作った蜜を絡めて作 ります。給食では水あめ も少し入れて作ります。	606 20.7	
17 金	かつおの炊き込みごはん 野菜のごます和え かきたま汁 フルーツ寒 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2年生遠足</span>	七分つき米・ごま油 でん粉・なたね油 さとう・白いりごま 白すりごま	牛乳・かつお 生わかめ・卵 絹ごし豆腐・粉寒天 だし昆布 かつお薄削り節	しょうが・はくさい ほうれんそう・にんじん えのき・長ねぎ みかん缶・黄桃缶 パイ缶	<b>かつお</b> かつおの旬は春と秋の2 回あります。春のかつお は「初かつお」と呼ばれ ます。揚げたかつおをご はんに混ぜます。	559 24.0	

日 曜	こんだて	のみのもの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる		
20月	カレーライス みそドレッシングサラダ くだもの(オレンジ)		七分つき米 なたね油 じゃがいも・小麦粉 さとう・ごま油 白すりごま	牛乳 豚肩ロース 大豆バター 白みそ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり 小松菜・オレンジ	六小のカレーライス 給食で人気のカレーで す。ルウから手作り、た まねぎはあめ色になるま で炒めてから煮込みま す。	631 20.2
21火	豆腐の甘辛丼 糸寒天の和え物 つぶつぶみかんゼリー		七分つき米 なたね油 さとう・でん粉 白いりごま	牛乳・木綿豆腐 鶏こま肉・赤みそ 糸寒天・アガー	たまねぎ・にんじん にら・長ねぎ ホールコーン きゅうり・キャベツ にんにく・みかん缶	糸寒天 ゼリーなどに使われるこ との多い寒天ですが、茹 でて溶けない糸寒天を 使用します。食物繊維が 豊富です。	579 20.8
22水	まるっと野菜ジャジャ麺 小平野菜のサラダ 米粉の桃ケーキ <small>6年生移動教室</small>		中華めん・なたね油 ごま油・さとう でん粉・きび糖 粉糖	牛乳・豚ひき肉 赤みそ・豆乳 木綿豆腐 大豆バター	にんにく・しょうが 長ねぎ・たまねぎ たけのこ・にんじん 干し椎茸・キャベツ グリーンアスパラガス かぶ・ほうれんそう ホールコーン・黄桃缶	ジャジャ麺 野菜とひき肉を炒めて味 付けし肉みそを作りま す。それを麺に絡めて食 べます。岩手県の郷土料 理です。	551 20.9
23木	わかめ菜めし わかさぎのから揚げ こぶぎいも 豆腐汁 <small>6年生移動教室</small>		七分つき米 なたね油 でん粉・なたね油 じゃがいも・さとう	牛乳・炊込みわかめ わかさぎ・だし昆布 おかか削り節 絹ごし豆腐 かつお薄削り節	小松菜・しょうが だいこん・しめじ ほうれんそう 長ねぎ	わかさぎ わかさぎは漢字で「公 魚」と書きます。寒い地 域では厚く張った氷に穴 を開け、釣りの糸を垂ら して釣ります。	511 22.1
24金	セサミトースト チリコンカン ツナコロサラダ <small>6年生移動教室</small>		食パン・マーガリン さとう・白すりごま 白ねりごま なたね油 じゃがいも・さとう	牛乳・鶏ひき肉 大豆・ツナ	にんにく・セロリ たまねぎ・青ピーマン マッシュルーム ホールコーン だいこん・きゅうり にんじん・トマト缶	チリコンカン メキシコ料理が由来とさ れる煮込み料理です。ひ き肉と野菜を炒めトマト とスパイスで煮込みま す。	581 25.0
27月	ひじきごはん つくね焼き甘酢あん さつま汁 冷凍パイ		七分つき米 なたね油 さとう・でん粉 さつまいも	牛乳・鶏こま肉 芽ひじき・油揚げ 木綿豆腐・鶏ひき肉 液卵・絹ごし豆腐 赤みそ・白みそ かつお厚けすり節 だし昆布	にんじん・たまねぎ だいこん・長ねぎ 小松菜・冷凍パイ	ひじき カルシウム・食物繊維が 豊富な海藻です。煮物に よく使われます。今日は 大豆と煮てご飯に混ぜま した。	620 27.7
28火	セルフフィッシュ バーガー コーンチャウダー		パン・小麦粉 パン粉・なたね油 じゃがいも・バター コーンスターチ	牛乳 ホキ・液卵 鶏こま肉	キャベツ・セロリ たまねぎ マッシュルーム クリームコーン缶 ホールコーン	セルフバーガー セルフとは「自分で」と いう意味です。今日は自 分で具材をはさんでMy バーガーを作ります。	 575 26.5
29水	高野豆腐のそぼろ丼 ツナと海藻のサラダ 根菜のごま汁		七分つき米 なたね油・さとう でん粉・じゃがいも 白すりごま	牛乳・鶏ひき肉 高野豆腐 海藻ミックス ツナ・油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが・にんじん 干し椎茸・さやいんげん キャベツ・きゅうり ホールコーン たまねぎ・ごぼう だいこん・小松菜	高野豆腐のそぼろ丼 高野豆腐をみじん切りに して野菜やひき肉と合わ せてそぼろにします。ま るでひき肉のような食感 になります。	596 24.7
30木	チリビーンズライス やさいチップス くだもの(りんご) <small>3年生社会科見学</small>		七分つき米 じゃがいも さとう さつまいも なたね油	牛乳 豚ひき肉 大豆	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト缶 かぼちゃ・りんご	やさいチップス じゃがいも・さつま いも・かぼちゃを薄くス ライスしてパリパリに揚げ て作ります。	602 21.5
31金	みそつけめん 大豆とかえりの揚げ煮 くだもの(メロン) <small>1年生遠足</small>		中華めん・なたね油 ごま油・さとう でん粉・じゃがいも なたね油 白いりごま	牛乳・豚こま肉 赤みそ・大豆 かえり	にんにく・しょうが 長ねぎ・にんじん もやし・にら 小松菜・メロン	かえり いわしの稚魚である“ち りめんじゃこ”が少し成 長したものです。カルシ ウムが豊富に含まれてい ます。	553 23.2

※食材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。

※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。



初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まってから1ヵ月が経とうとしていますが、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期でもあります。休みの日も、早寝・早起きのリズムを崩さず食事もしっかり食べて元気な心と体づくりをしましょう。

