

令和7年度

5月の

こんだて



小平第六小学校

日 曜	こんだて	のみの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 塩分(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 木	莖わかめごはん 焼きししゃも かぶの中華あえ 田舎汁 米粉のおちゃケーキ		七分つき米 白いりごま ごま油・さとう 米サラダ油 米粉ホットケーキミックス ソフトタイプマーガリン	牛乳 莖わかめごはんの素 ししゃも・木綿豆腐 かつお節・たまご	かぶ・きゅうり しょうが・ごぼう にんじん・だいこん 小松菜・えのきたけ たまねぎ	八十八夜 八十八夜につんだ新茶を 飲むと病気になるい 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。	598 23.0 2.5
2 金	二色どんぶり みそドレッシングサラダ すまし汁		七分つき米 米サラダ油 さとう・ごま油 白すりごま	牛乳 鶏ひき肉・たまご 白みそ・わかめ 絹ごし豆腐 かまぼこ だし昆布・かつお節	しょうが・たまねぎ 干し椎茸・キャベツ きゅうり・にんじん 小松菜・えのきたけ ほうれんそう・長ねぎ	二色どんぶり 鶏そぼろと炒り卵をつ かった二色どんぶり です。食缶に綺麗に2色に 盛り付けて出します。六 小の人気メニューです。	611 27.5 2.2
7 水	シーフードピラフ ほうれん草のキッシュ 野菜スープ		七分つき米 米サラダ油 バター じゃがいも	牛乳 むきえび・いか 鶏ひき肉・たまご 生クリーム ピザチーズ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム ホールコーン ほうれんそう キャベツ	ほうれん草 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。	606 27.8 2.5
8 木	ピースそぼろごはん さばの香味焼き もやしのおかかあえ 野菜のみそ汁		七分つき米 さとう じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 さば おかか削り節 油揚げ・赤みそ 白みそ・かつお節	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	グリーンピース 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。	633 34.2 3.0
9 金	わかめうどん ごまあえ 大学芋		うどん 白すりごま さとう・さつまいも なたね油・水あめ 黒いりごま	牛乳 鶏こま肉 わかめ・油揚げ かつお厚けすり節	しょうが・にんじん 干し椎茸・長ねぎ ほうれんそう・もやし	ごまあえ すりごま・さとう・醤油 のシンプルな味付けで すが、給食では人気の野菜 メニューです。少し甘め に仕上げています。	584 21.3 2.4
12 月	ごはん アジフライ きゃべつサラダ わかめスープ		七分つき米 小麦粉・パン粉 なたね油 米サラダ油 さとう・ごま油	牛乳 まあじ たまご 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	新キャベツ 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。	586 25.2 2.2
13 火	ピザトースト マカロニのクリーム煮 大根サラダ		食パン 米サラダ油 じゃがいも マカロニ・小麦粉 バター・さとう	牛乳 ボークハム ピザチーズ 鶏もも肉 生クリーム	たまねぎ・にんじん ピーマン・しめじ キャベツ・だいこん 小松菜・ホールコーン	大根 冬野菜の大根ですが、種 まきの時期により春にも 収穫されます。今日は市 内の畑で採れた新鮮な大 根をサラダにします。	578 23.9 3.1
14 水	じゃこ入り菜めし さわらの塩こうじ焼き れんこんきんぴら けんちん汁		七分つき米 米サラダ油 さとう・白いりごま じゃがいも・ごま油	牛乳 炊込みわかめ ちりめんじゃこ さわら・かつお節 だし昆布・木綿豆腐	小松菜・れんこん にんじん・ごぼう だいこん・長ねぎ	けんちん汁 大根やにんじんを油で炒 めてから、だし汁で煮込 んで作る汁物です。野菜 からもしっかりだしがで ます。	551 29.2 2.2
15 木	スパゲティー ミートソース ほうれん草のサラダ スパイシーポテト		スパゲティー オリーブ油 米サラダ油 さとう・じゃがいも なたね油	牛乳 豚ひき肉	しょうが・にんにく セロリ・たまねぎ トマト缶・ほうれんそう きゅうり・キャベツ ホールコーン・りんご	ミートソース 大きな釜で、玉ねぎとひ き肉を炒め、トマト缶で じっくり煮込んでソース をつくらします。野菜の旨 味がたっぷりのソースで す。	625 25.5 2.2
16 金	かつおの炊き込みごはん 野菜のごますあえ かきたま汁 くだもの(りんご)		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 米サラダ油	牛乳 かつお・わかめ たまご・絹ごし豆腐 だし昆布 かつお節	しょうが・はくさい ほうれんそう にんじん・えのきたけ 長ねぎ・小松菜 りんご	かつお かつおの旬は春と秋の2 回あります。春のかつお は「初がかつお」と呼ばれ ます。揚げたかつおをご はんに混ぜます。	548 26.2 2.0

2年生遠足

日 曜	こ ン だ て	の み も の	お も な 材 料			こ ン だ て メ モ	エ ネ ル ギ ー (Kcal) たんぱく質(g) 塩分(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		
19 月	豆腐の甘辛丼 糸寒天のあえもの フルーツヨーグルト 6年生移動教室		七分つき米 米サラダ油 さとう でん粉 白いりごま はちみつ	牛乳 押し豆腐 鶏こま肉 赤みそ・糸寒天 プレーンヨーグルト	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 パインアップル缶 りんご缶・黄桃缶	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。	596 22.2 1.8
20 火	まるっと野菜ジャジャ麺 小平春野菜サラダ 米粉の桃ケーキ 6年生移動教室		蒸し中華めん 米サラダ油・ごま油 さとう・でん粉 きび糖	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 豆腐 木綿豆腐 大豆バター	にんにく・しょうが 長ねぎ・たまねぎ だけのこと・にんじん 干し椎茸・だいこん ブロッコリー・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。	569 21.5 3.1
21 水	ひじきご飯 わかさぎのからあげ こぶさいも 豆腐汁 6年生移動教室		七分つき米 米サラダ油 さとう・でん粉 なたね油 じゃがいも	牛乳 鶏こま肉 芽ひじき・油揚げ わかさぎ 絹ごし豆腐 だし昆布・かつお節	にんじん・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 域では厚く張った水に穴 を開け、釣り糸を垂らし て釣ります。	535 23.8 2.4
22 木	ビビンパごはん 中華スープ みかんゼリー		七分つき米 ごま油・さとう 白いりごま 米サラダ油 でん粉	牛乳 豚もも肉 赤みそ 鶏こま肉 粉寒天	にんにく・ぜんまい水煮 ほうれんそう・にんじん りょくとうもやし だいこん・えのきたけ 小松菜 オレンジジュース	ビビンパ ごはんの上にナムルや肉、 卵をのせて混ぜて食べる 韓国料理です。給食では 野菜を自分で混ぜてビビ ンパにします。	553 19.8 1.7
23 金	セサミトースト チリコンカン ツナサラダ		食パン ワタガイ・マーガリン さとう・白すりごま 白ねりごま 米サラダ油 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 ひよこまめ ツナ	にんにく・セロリ たまねぎ・ピーマン マッシュルーム ホールコーン トマト缶・キャベツ だいこん・にんじん	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。	566 22.4 2.0
26 月	ごはん 小松菜ふりかけ メルルーサの オニオンソース さつま汁		七分つき米 白いりごま・さとう でん粉・なたね油 米サラダ油 さつま汁	牛乳 ちりめんじゃこ おかか削り節 メルルーサ・鶏こま肉 絹ごし豆腐・赤みそ 白みそ・かつお節 だし昆布	小松菜・たまねぎ りんご・だいこん にんじん・長ねぎ	小松菜ふりかけ 小松菜を細かく刻んで、 かつお節や昆布と炒めて ふりかけを作ります。ソ フトタイプのふりかけに なります。	601 28.2 2.2
27 火	みそつけめん 大豆とかえりの揚げ煮 くだもの（メロン）		蒸し中華めん 米サラダ油 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・アンデスメロン	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。	558 23.7 2.8
28 水	チキンクリームライス こまつなサラダ くだもの（りんご）		七分つき米 バター・米サラダ油 小麦粉・ごま油 さとう	牛乳 鶏こま肉 生クリーム ツナ	にんじん・にんにく たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー・小松菜 りょくとうもやし りんご	クリームライス ホワイトソースをベース に作ったルウを、バター ライスにかけて食べま す。	579 19.9 1.7
29 木	セルフ フィッシュバーガー コーンチャウダー		丸パン・小麦粉 パン粉・なたね油 米サラダ油 じゃがいも バター コーンスターチ	牛乳 ホキ たまご 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 冷凍ホールコーン	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 分で具材を自分でMy バーガーを作ります。	550 25.4 2.4
30 金	マーボー豆腐丼 こんにゃくサラダ きなこ豆 1年生遠足		七分つき米 米サラダ油 さとう・でん粉 ごま油 上新粉・なたね油	牛乳 木綿豆腐・大豆 豚ひき肉 赤みそ 茎わかめ きな粉	しょうが・にんにく たけのこ水煮 にんじん・干し椎茸 長ねぎ・にら キャベツ・きゅうり	きなこ豆 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。	662 30.6 2.7

※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。

