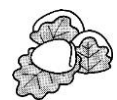




5月の給食こんだて表



令和5年度

小平市立小平第七小学校

		しゅしよく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
					からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちょうしをとのえる (みどりレンジャー)	
1	月	ごもくおこわ 		こまつなとたまごのスープ ちゅうかもやし	ぎゅうにゅう・やきぶた・ とりこ・とうふ・たまご・ くきわかめ	しちぶつきまい・もちごめ・ あぶら・かたくりこ・さとう	ほししいたけ・たけのこ・にんじん・ ねぎ・こまつな・もやし	548 22.8
2	火	あさりのわふうスパゲティ		キャベツとウインナーのソテー まっちゃマフィン 	ぎゅうにゅう・あさり・ウインナー・ たまご・ヨーグルト	スパゲティ・あぶら・こむぎこ・ さとう	にんにく・たまねぎ・にんじん・ アスパラガス・しめじ・ズッキーニ・ キャベツ・あかピーマン・えだまめ・ コーン・まっちゃん・しめじ	534 21.5
8	月	こだいらはるやさいカレー		わかめサラダ くだもの(かわちばんかん)	ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・バター・さとう	にんにく・しょうが・にんじん・セロリ・ たまねぎ・トマトピューレ・ キャベツ・アスパラガス・きゅうり・ だいこん・コーン・かわちばんかん	599 18.0
9	火	ぶたキムチどん		けんちんじる わかたけきゅうり	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ	しちぶつきまい・あぶら・かたくりこ・ じゃがいも・こんにゃく	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ キャベツ・たけのこ・にら・ はくさいキムチ・ごぼう・ だいこん・ねぎ・こまつな・きゅうり	560 21.6
10	水	ジャージャーめん		ナムル だいすいりスパイシーポテト	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・ だいす	むしちゅうかめん・あぶら・さとう・ かたくりこ・こま・じゃがいも	にんにく・しょうが・ねぎ・たまねぎ・ たけのこ・にんじん・ほししいたけ・ コーン・だいすもやし・こまつな	665 30.6
11	木	ゆかりごはん		かつおのたつたあげ こまつなのおひたし とんじる	ぎゅうにゅう・かつお・ぶたにく・ とうふ・みそ	しちぶつきまい・かたくりこ・ こむぎこ・あぶら・さとう・ こんにゃく・じゃがいも	ゆかり・しょうが・キャベツ・ こまつな・もやし・にんじん・ ごぼう・だいこん・ねぎ	590 31.8
12	金	ごはん		ちくわのカレーあげ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう・やきちくわ・ ぶたにく・とうふ・うすたまご	しちぶつきまい・こむぎこ・ しょうしんこ・あぶら・さとう・ かたくりこ	しょうが・にんにく・にんじん・ たまねぎ・はくさい・しめじ・ ほししいたけ・こまつな	635 27.0
15	月	ぶたにくとごぼうのあまからどん		かぶのみそしる ミニトマト	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あぶらあげ・ わかめ・みそ	しちぶつきまい・あぶら・こんにゃく・ さとう・かたくりこ・こま・ じゃがいも	しょうが・ごぼう・たまねぎ・ かぶ・えのき・ねぎ・ミニトマト	594 23.3
16	火	じゃこごまごはん		あげボールのにも あまずつけ	ぎゅうにゅう・ちりめんじゃこ・ なまあげ・とりこ	しちぶつきまい・こま・あぶら・ じゃがいも・こんにゃく・さとう	にんじん・ごぼう・さやいんげん・ ほししいたけ・かぶ・キャベツ・ きゅうり	577 24.0
17	水	コーンマヨトースト		やさいスープ カレービーンズ	ぎゅうにゅう・チーズ・ ベーコン・だいす	むえんしよくパン・ノンエッグマヨネーズ・ あぶら・かたくりこ・じゃがいも	クリームコーン・パセリ・にんにく・ セロリ・たまねぎ・にんじん・ キャベツ・ズッキーニ	601 24.4
18	木	チキンライス		ポテトチャウダー ブロッコリーのカラフルサラダ	ぎゅうにゅう・とりこ	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも・ コーンスターチ・さとう	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ ピーマン・にんにく・パセリ・ ブロッコリー・キャベツ・コーン	550 19.6
19	金	ごまみそうどん		もやしのピリからいたや くさだんご 	ぎゅうにゅう・とりこ・みそ・ とうふ・きなこ	うどん・あぶら・さとう・こま・ しょうしんこ・しらたまご	ごぼう・にんじん・だいこん・ ほししいたけ・ねぎ・もやし・ にら・よもぎこ	587 22.4
22	月	ちゅうかさいはん		いかフライ わかめスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・ わかめ・とりこ・とうふ	しちぶつきまい・あぶら・さとう・ こむぎこ・パンこ	にんじん・きくらげ・こまつな・ たまねぎ・はくさい	598 28.3
23	火	マーボーどうふどん		バンサンスー くだもの(みしょうかん)	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・ みそ・レンズまめ・ハム	しちぶつきまい・あぶら・さとう・ かたくりこ・はるさめ	しょうが・にんにく・ねぎ・たまねぎ・ たけのこ・ほししいたけ・にんじん・ にら・キャベツ・きゅうり・ みしょうかん	612 24.8
24	水	ミルクねじりパン		ズッキーニとポテトのチーズやき とうにゅうキムチスープ	ぎゅうにゅう・ベーコン・ チーズ・ぶたにく・とうふ・ みそ・とうにゅう	ミルクパン・あぶら・じゃがいも	たまねぎ・コーン・ズッキーニ・ パセリ・しょうが・だいこん・ エリンギ・はくさい・ねぎ・ ほうれんそう・はくさいキムチ	522 28.2
25	木	ごはん		やきししゃも アスパラのちゅうかいため カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう・ししゃも・ いか・ぶたにく	しちぶつきまい・あぶら・かたくりこ・ じゃがいも・はちみつ	にんにく・アスパラガス・ コーン・たまねぎ・にんじん・ しめじ・ばんのうねぎ	612 28.2
26	金	だいすごはん		さばのしおこうじやき どさんこじる	ぎゅうにゅう・だいす・ とりこ・あぶらあげ・さば・ ぶたにく・とうふ・みそ	しちぶつきまい・もちごめ・ あぶら・じゃがいも・バター	にんじん・ほししいたけ・ チンゲンサイ・にんにく・ コーン・しめじ・ねぎ	608 31.3
29	月	スパイシートマトライス		ビーンズサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ あおだいす	しちぶつきまい・あぶら・ はちみつ	にんにく・たまねぎ・ トマト・ホールトマト・ マッシュルーム・グリーンピース・ キャベツ・きゅうり・ コーン・パインかん・ みかんかん・ おうとうかん・りんごかん	642 22.3
30	火	にんじんごはん		ツナのたまごやき おひたし いんげんのみそしる	ぎゅうにゅう・たまご・ ツナ・あぶらあげ・とうふ・ わかめ・みそ	しちぶつきまい・あぶら・ こま・さとう・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・ さやいんげん・キャベツ・ こまつな・だいこん・もやし・ えのき	556 23.8
31	水	シナモントースト		アスパラいりクリームシチュー トマトドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう・ベーコン・ とりこ・なまクリーム・ ツナ	むえんしよくパン・ マーガリン・さとう・あぶら・ じゃがいも・こむぎこ・ バター	セロリ・たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・アスパラガス・ キャベツ・こまつな・もやし・ トマト	577 22.4

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に八訂で算出しています。



