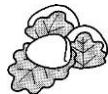




5月の給食こんだて表



令和5年度

小平市立小平第七小学校

		しゅしょく	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)	ちょうしきととのえる (みどりレンジャー)	
1	月	ごもくおこわ <small>ごとの 日メ ニュー</small>	MILK	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・やきふた・ とりにく・とうふ・たま ご・くわがめ	しちぶつきまい・もちご め・あぶら・かたくりこ・ さとう	ほしこいたけ・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	MILK	キャベツとウインナーのソテー まっちゃんマフィン <small>ハナハ 夜 メニュー</small>	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・あかビーマン・え だまめ・コーン・まっちゃん・レモ ン	534 21.5
8	月	こだいらはるやさいカレー	MILK	わかめサラダ くだもの (かわちはんかん)	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ わかめ	しちぶつきまい・あぶら・ じゅがいも・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 ス・キャベツ・アスパラガス・ きゅうり・だいこん・コーン・か わちはんかん	599 18.0
9	火	ぶたキムチどん	MILK	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	MILK	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 いだけ・コーン・だいすいや し・こまつな	665 30.6
11	木	ゆかりごはん	MILK	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	MILK	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 ずらたまご	しちぶつきまい・こむぎ こ・じょうしんこ・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 しいだけ・こまつな	635 27.0
15	月	ぶたにくとごぼうのあまからどん	MILK	かぶのみぞしる 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	MILK	あげボールのにもの あますづけ	ぎゅうにゅう・ちりめん じゅこ・なまあげ・とりに く	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・ほしいだけ・かぶ・キャベ ツ・きゅうり	577 24.0
17	水	コーンマヨトースト	MILK	やさいスープ カレーピーナッツ	ぎゅうにゅう・チーズ・ ベーコン・だいす	むえんしょくパン・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	601 24.4
18	木	チキンライス	MILK	ポテトチャウダー プロッコリーのカラフルサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく	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・プロッコリー・キャベツ・ コーン	550 19.6
19	金	ごまみそうどん	MILK	もやしのピリからいた くさだんご <small>毎月19日は 食育の日</small>	ぎゅうにゅう・とりにく・ みそ・とうふ・きなこ	うどん・あぶら・さとう・ こま・じょうしんこ・しら たまご	ごぼう・にんじん・だいこん・ほ しいだけ・ねぎ・もやし・に ら・よもぎ	587 22.4
22	月	ちゅうかさいはん	MILK	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・とりにく・ 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	マーぼーどうふどん	MILK	パンサンスー 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・ほしいだけ・ にんじん・にら・キャベツ・きゅ うり・みょうかん	612 24.8
24	水	ミルクねじりパン	MILK	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	MILK	やきししゃも アスパラのちゅうかいため カレーにくじやが	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・ほんのうねぎ	612 28.2
26	金	だいすごはん	MILK	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 りにく・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・ほしいだけ・チング 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	MILK	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・パンかん・みかん かん・おとうかん・りんごかん	642 22.3
30	火	にんじんごはん	MILK	ツナのたまごやき おひたし いんげんのみぞしる	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・ほしいだけ ・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	MILK	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・ とりにく・なまクリーム・ ツナ	むえんしょくパン・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。



