



5月の給食こんだて表



令和4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			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)	ちょうしをととのえる (みどりレンジャー)	
2	月	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 まっちゃんマフィン <small>ハキハキ夜</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・ホットケーキミックス・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・レモン・まっちゃん	539 21.1
6	金	ごもくおこわ <small>ごもくの日</small>		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・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	ほししいたけ・たけのこ・にんじん・ねぎ・こまつな・もやし	549 22.8
9	月	ピースごはん		ちくわのカレーあげ しんじゃがそばろに	ぎゅうにゅう・たきこみわかめ・やきちくわ・とりこ・なまあげ	しちぶつきまい・こむぎこ・しょうしんこ・あぶら・じゃがいも・さとう・かたくりこ	グリーンピース・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・さやいんげん	614 22.9
10	火	ミルクねじりパン		スペインふうオムレツ みずなとコーンのスープ	ぎゅうにゅう・ハム・たまご・とりこ	ミルクパン・あぶら・じゃがいも・さとう・はるさめ	にんじん・トマト・にんにく・トマトジュース・セロリ・たまねぎ・みずな・コーン	564 29.0
11	水	ぶたキムチどん		ビーフンスープ くだもの(セミノール)	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりこ・とうふ	しちぶつきまい・あぶら・かたくりこ・ビーフン	にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ・にんじん・たけのこ・にら・はくさいキムチ・もやし・こまつな・きくらげ・ねぎ・セミノール	599 22.9
12	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 ごもくじる	ぎゅうにゅう・かつお・あぶらあげ	しちぶつきまい・かたくりこ・こむぎこ・あぶら・さとう・じゃがいも・こんにゃく	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・しめじ・ねぎ・ほうれんそう	564 28.5
13	金	いなかうどん		もやしのピリからいため くさだんご	ぎゅうにゅう・とりこ・あぶらあげ・とうふ・きなこ	うどん・あぶら・こんにゃく・しょうしんこ・しらたまこ・さとう	にんじん・だいこん・ごぼう・しめじ・ねぎ・こまつな・もやし・にら・よもぎこ	584 23.0
16	月	こだいらはるやさいカレー		こだいらきゅうり くだもの(カラオレンジ)	ぎゅうにゅう・ぶたにく	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン・キャベツ・アスパラガス・きゅうり・カラオレンジ	587 17.4
17	火	じゃこごまごはん		あげボールのにももの かぶのあまずづけ	ぎゅうにゅう・ちりめんじゃこ・なまあげ・あげボール・とりこ	しちぶつきまい・ごま・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・かぶ・キャベツ・きゅうり	577 24.0
18	水	シナモントースト		トマトシチュー フロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう・しろいんげんまめ・ぶたにく・チーズ	むえんしょくパン・マーガリン・さとう・あぶら・じゃがいも・バター・こむぎこ	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ホールトマト・トマト・さやいんげん・もやし・だいこん・フロッコリー・コーン	613 22.8
19	木	にんじんごはん		ししゃものカレーやき とうふのちゅうかに <small>毎月19日は館の日</small>	ぎゅうにゅう・ししゃも・ぶたにく・とうふ・うすらたまご	しちぶつきまい・あぶら・さとう・かたくりこ	にんじん・しょうが・にんにく・たまねぎ・はくさい・しめじ・ほししいたけ・こまつな	576 28.9
20	金	だいずごはん		さばのしおこうじやき どさんこじる	ぎゅうにゅう・だいず・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
23	月	ちゅうかさいはん		いかのピリからあげ いんげんのみそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・あぶらあげ・わかめ・みそ	しちぶつきまい・あぶら・さとう・こむぎこ・かたくりこ・じゃがいも	にんじん・きくらげ・こまつな・しょうが・にんじん・たまねぎ・えのき・ねぎ・さやいんげん	573 26.3
24	火	スパイシートマトライス		ビーンズサラダ フルーツかんてん	ジョア・ぶたにく・あおだいず・かんてんかん	しちぶつきまい・バター・あぶら・コーンスターチ・はちみつ	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・トマト・ホールトマト・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・コーン・みかんかん・パインかん・おうとうかん	597 21.7
25	水	かいせんマーボーどん		ちゅうかあえ くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・レンズまめ・えび・いか	しちぶつきまい・あぶら・かたくりこ・さとう	しょうが・にんにく・たけのこ・ほししいたけ・にんじん・ねぎ・にら・キャベツ・もやし・コーン・メロン	593 28.0
26	木	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・だいず	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	コーンペースト・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	645 25.1
27	金	みそカツどん <small>運動会応援メニュー</small>		すましじる くだもの(かわちばんかん)	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・みそ・とうふ	しちぶつきまい・こむぎこ・パンこ・あぶら・さとう	にんにく・キャベツ・だいこん・えのき・ねぎ・こまつな・かわちばんかん	655 25.0
31	火	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・こんにゃく・あぶら・さとう・かたくりこ・ごま・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	591 23.2

(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しています。



