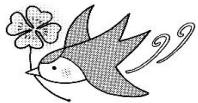


# 5月の給食こんだて表



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	おもなさいりょう			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	牛乳	キャベツとウインナーのソテー まっちゃんマフィン	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・ホッ トケーキミックス・さとう かめ	ににく・たまねぎ・んじん ・アスパラガス・しめじ・ズッキ ニ・キャベツ・あかビーマン・え だまめ・コーン・レモン・まつ ちゅ	539 21.1
6	金	ごもくおこわ	牛乳	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・ とりにく・たまご・くわ かめ	しちぶつきまい・もちご め・あぶら・かたくりこ・ さとう	ほししいだけ・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	牛乳	ちくわのカレーあげ しんじゃがそぼろに	ぎゅうにゅう・たきこみわ かめ・やきくわ・とりにく・ なまあげ	しちぶつきまい・こむぎ こ・じょうしんこ・あぶ ら・じゃがいも・さとう・ かたくりこ	グリンピース・にんじん・たけの こ・ほししいだけ・さやいんげん	614 22.9
10	火	ミルクねじりパン	牛乳	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・とりにく	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	牛乳	ピーフンスープ くだもの(セミノール)	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とりにく・とうふ	しちぶつきまい・あぶら・ かたくりこ・ピーフン	ににく・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	牛乳	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	牛乳	もやしのピリからいため くさだんご	ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらあげ・とうふ・きな こ	うどん・あぶら・こんにゃ く・じょうしんこ・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	584 23.0
16	月	こだいらはるやさいカレー	牛乳	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	ににく・しょうが・セロリ・た まねぎ・にんじん・トマトビュ レ・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	牛乳	あげボールのにもの かぶのあますづけ	ぎゅうにゅう・ちりめん じゃこ・なまあげ・あげ ボール・とりにく	しちぶつきまい・こま・ 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	牛乳	トマトシチュー ブロッコリーサラダ	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・ブロッコ リー・コーン	613 22.8
19	木	にんじんごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう・ししゃも・ ぶたにく・とうふ・うずら 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・ににく・ たまねぎ・はくさい・しめじ・ほ ししいだけ・こまつな	576 28.9
20	金	だいすごはん	牛乳	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・ほししいだけ・チング ンサイ・ににく・コーン・しめ じ・ねぎ	608 31.3
23	月	ちゅうかさいはん	牛乳	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	ジ ョ ア	ピーンズサラダ フルーツかんてん	ショア・ぶたにく・あおた いす・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・ はちみつ	ににく・たまねぎ・マッシュ ルーム・トマト・ホールトマト・ グリンピース・キャベツ・きゅう り・コーン・みかんかん・バイン かん・おとうどうかん	597 21.7
25	水	かいせんマーボーどん	牛乳	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・ににく・たけのこ・ ほししいだけ・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	牛乳	やさいスープ カレーピーンズ	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	コーンペースト・パセリ・ににく ・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	みそかつどん 運動会応援メニュー	牛乳	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	牛乳	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。



