



5月のこんだて

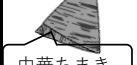
<給食の目標>用意と後始末をしっかりとしよう!

国分寺市立第二小学校

1	水	炊き込みご飯 かりかりがんと かぶの浅漬 みそ汁 オレンジ	ぎょうじょう牛乳
2	木	中華ちまき きゅうりナムル ミントマト ワンダンスープ	ぎょうじょう牛乳
7	火	きび入りごはん 鮭の立田揚げ ひじきの煮物 五目汁	ぎょうじょう牛乳
8	水	チーズ蒸しパン ポークシチュー わかめサラダ(手作りの和風ドレッシング)	ぎょうじょう牛乳
9	木	豚すきうどん かきあげ じゃがバター	ぎょうじょう牛乳
10	金	ごはん ふりかけ ごぼう入りつくね キャベツの炒め物 みそ汁	ぎょうじょう牛乳
13	月	中華丼 ピリカラきゅうり なら卵スープ りんごゼリー	ぎょうじょう牛乳
14	火	ごはん 鯖の味噌煮 アスパラのおかかあえ かみなり汁	ぎょうじょう牛乳
15	水	揚げパン ウィンナーと白いんげんの煮こみ ごぼうチップサラダ(手作りのドレッシング)	ぎょうじょう牛乳
16	木	麦入りご飯 麻婆豆腐 ごま大根 かきたま中華スープ	ぎょうじょう牛乳
17	金	ジャージャーメン 大豆と小魚とじゃがいもの揚げ煮 切干大根の甘酢和え	ぎょうじょう牛乳
20	月	きび入りごはん まぐろのケチャップソース 春雨の炒め物 厚揚げのみそ汁 そら豆	ぎょうじょう牛乳
21	火	キムチチャーハン ギョウザ かぶのナムル チンゲン菜のスープ	ぎょうじょう牛乳
22	水	アスパラガスのペペロンチーノ 白身魚のポテト焼き 野菜スープ メロン	ぎょうじょう牛乳
23	木	ゆかりごはん 鶏肉の変わり揚げ 磯香あえ 呉汁	ぎょうじょう牛乳
24	金	ひじきナン チリコンカルネ シーザーサラダ(手作りのチーズドレッシング)	こーひー牛乳
28	火	カレーライス 福神漬 フルーツ寒天	ぎょうじょう牛乳
29	水	青豆入りごはん アジフライ(ソース) ごま和え 豚汁	ぎょうじょう牛乳
30	木	はちみつバタートースト 肉団子のクリーム煮 アスパラともやしのソテー すいか	ぎょうじょう牛乳
31	金	お茶入りごまわかめごはん 白身魚のにんにくみそだれかけ 切干大根の煮物 沢煮椀	ぎょうじょう牛乳

☆かりかりがんと
1~4年: 1こ
5・6年: 2こ

2日(木)は
子どもの日
献立です
みんなの
健康な成長を
願って、ひとつ
ずつ包みました



中華ちまき
☆ごぼう入り
つくね
1~4年: 1こ
5・6年: 2こ



そら豆
ふかふかの
さやに入って
います。
2年生がさや
をむく予定です。

☆そら豆
1~4年: 2こ
5・6年: 3こ



新茶
国分寺産の
おいしい新茶
です。



主に力のもとになる食品・きいろ	主に血や肉、骨をつくる食品・あか	主に体の調子を整える食品・みどり
米 油 三温糖 長芋 白ごま 地粉 コーンフレーク じゃがいも	ふた肉 牛乳 ツナ とうふ 大豆 ひじき 赤みそ たまご わかめ 花かつお	しょうが 切り干し大根 にんじん さやいんげん かぶ 長ねぎ えのきたけ オレンジ
もち米 ごま油 三温糖 ワンタンの皮 でんぷん	ふた肉 青大豆 牛乳 赤みそ ふたひき肉 花かつお	しょうが 干しいたけ だけのこ にんじん たかな漬 きゅうり だいこん ミントマト たまねぎ キャベツ もやし ほうれん草
米 きび でんぷん 油 三温糖 じゃがいも	牛乳 しゃけ切身 ひじき 油揚げ 生揚げ 赤みそ 花かつお	しょうが にんじん 糸こんにゃく 干しいたけ さやいんげん こまつな だいこん
薄力粉 三温糖 バター じゃがいも 油 地粉	ピザチーズ 牛乳 たまご ふた肉 わかめ	たまねぎ にんじん にんにく セロリ パセリ トマト 缶 キャベツ きゅうり
うどん 油 三温糖 でんぷん 地粉 じゃがいも バター	油揚げ 花かつお ふた肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	干しいたけ 長ねぎ しょうが たまねぎ ごぼう にんじん コーン グリンピース
米 でんぷん 生パン粉 三温糖 油 じゃがいも	牛乳 花かつお ちりめんじゃこ のり とりき肉 とうふ ひじき 赤みそ たまご わかめ 油揚げ	ごぼう 長ねぎ しょうが キャベツ もやし コーン にんじん えのきたけ
米 でんぷん 油 三温糖 ごま油	ふた肉 むきえび いか短冊 牛乳 とうふ わかめ たまご 花かつお	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ はくさい だけのこ きくらげ きゅうり にら りんご果汁 粉寒天
米 三温糖 でんぷん 油 ごま油	牛乳 さば切身 赤みそ 花かつお とり肉 とうふ たまご	しょうが 長ねぎ グリーンアスパラ もやし だいこん にんじん ごぼう かんひょう
ねじりパン 三温糖 油	きなこと牛乳 ウィンナー 白いんげん ベーコン 花かつお	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト 缶 パセリ ごぼう キャベツ きゅうり コーン
米 押し麦 油 三温糖 でんぷん ごま油 白ごま はるさめ	牛乳 とうふ ふたひき肉 赤みそ ハチみそ とり肉 たまご 花かつお	にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ にんじん たまねぎ にら だいこん ちんげん菜
中華めん ごま油 油 三温糖 でんぷん じゃがいも 白ごま	ふたひき肉 赤みそ 牛乳 大豆 かえり煮 干しハム	もやし こまつな キャベツ にんじん だけのこ にんにく しょうが 干しいたけ 長ねぎ 切り干し大根 きゅうり
米 きび でんぷん 三温糖 はるさめ ごま油 油	牛乳 まぐろ ふた肉 生揚げ 赤みそ 花かつお	しょうが にんにく だけのこ にんじん キャベツ きくらげ だいこん 長ねぎ もやし こまつな そら豆
米 ごま油 でんぷん ぎょうざの皮 油 三温糖 白ごま	ふた肉 牛乳 大豆 ふたひき肉 赤みそ ベーコン 花かつお	白菜キムチ 長ねぎ たまねぎ キャベツ にら にんにく しょうが かぶ だいこん ちんげん菜 しめじ
スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも 油 三温糖 マヨネーズ	ベーコン 牛乳 メルルーサ切り身 ピザチーズ とり肉 花かつお	にんにく グリーンアスパラ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな メロン
米 三温糖 ごま油 地粉 でんぷん 油	牛乳 鶏肉 のり 大豆 油揚げ とり肉 赤みそ 花かつお	ゆかり しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 長ねぎ だいこん えのきたけ こんにゃく
地粉 強力粉 三温糖 オリーブ油 じゃがいも 油 マヨネーズ	ひじき たまご コーヒ-牛乳 金時豆 ふたひき肉 粉チーズ	にんにく たまねぎ しめじ にんじん ピーマン トマト 缶 レタス キャベツ きゅうり コーン
米 じゃがいも 油 地粉 バター 三温糖	ふた肉 牛乳 調理牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト 缶 りんご 福神漬 粉寒天 みかん 缶 パイナップル もも 缶 レモン果汁
米 地粉 生パン粉 油 練りごま 白ごま 三温糖 じゃがいも	牛乳 あじ切り身 たまご ふた肉 とうふ 赤みそ 花かつお	グリンピース しょうが もやし こまつな にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく
食パン バター はちみつ でんぷん 生パン粉 油 地粉	牛乳 とりひき肉 ふたひき肉 たまご ベーコン 調理牛乳	たまねぎ しょうが にんじん マッシュルーム ちんげん菜 グリーンアスパラ にんにく もやし すいか
米 白ごま 地粉 でんぷん 油 三温糖 ごま油	炊き込みわかめ 牛乳 ホキ切り身 赤みそ 油揚げ 青大豆 ふた肉 花かつお	しょうが にんにく 切り干し大根 にんじん えのきたけ ごぼう だいこん 干しいたけ 長ねぎ

(中 学 生 年)	栄養素					ビタミン				塩分 g
	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄分 mg	A ug	B1 mg	B2 mg	C mg	
	615	27	22	346	2.6	238	0.46	0.55	29	3

😊新メニュー😊
豚すきうどん

※都合により献立を変更する場合があります。