

5月のこんだて

日	曜	こんだて	のみもの
1	水	ふりかけごはん かりかりがんと昆布野菜 ジャが芋とわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳
2	木	中華ちまき きゅうりナムル ワンタンスープ ミニトマト	牛乳
7	火	たきこみごはん 鮭の照り焼き ひじき煮物 きのごスープ	牛乳
8	水	チーズ蒸しパン ビーフシチュー ごぼうサラダ ごま味噌ドレッシング	牛乳
9	木	味噌ラーメン 大豆と小魚とじゃが芋の揚げ煮 切干大根とハム甘酢あえ オレンジ	牛乳
10	金	ごはん ハンバーグ きのごソース 野菜ソテー 具だくさん味噌汁	牛乳
13	月	カレーライス 福神漬 フルーツ寒天	牛乳
14	火	ごはん 鯖の味噌煮 もやしのおかか和え けんちん汁	牛乳
15	水	ツナトースト ポークビーンズ わかめサラダ 中華ドレッシング	コーヒー牛乳
16	木	豚すきうどん かき揚げ 笹かまの天ぷら コロコロきゅうり	牛乳
17	金	麦ごはん 麻婆豆腐 ごま大根 チンゲン菜のスープ	牛乳
20	月	きび入りごはん 鯖の味噌マヨネーズ焼き 春雨の中華炒め 呉汁	牛乳
21	火	キムチチャーハン しゅうまい かぶの中華あえ ビーフンスープ そら豆	牛乳
22	水	アスパラのペペロンチーノ メルルーサのポテトチーズ焼き 野菜スープ オレンジ	牛乳
23	木	ゆかりごはん 鶏肉の変わりあげ 磯香あえ 厚揚げの味噌汁	牛乳
24	金	ナン チリコンカルネ 豆腐サラダ ツナドレッシング	牛乳
27	月	ジャージャー麺 ベークドポテト 豆腐とレタスのスープ	牛乳
28	火	青大豆入りひじきごはん アジフライ ケチャップソース ごまあえ 豚汁	牛乳
29	水	ガーリックトースト 肉団子のクリーム煮 アスパラともやしのソテー	牛乳
30	木	お茶入りわかめごはん ホキのんにくみそだれかけ 切干大根の煮物 沢煮椀 メロン	牛乳
31	金	中華丼 ピリカラきゅうり なら卵スープ オレンジゼリー	牛乳

1日 カリカリがんと 1~4年生 1個 5~6年生 2個
2日 中華ちまき 竹の皮に中華風に味付けし たもち米を入れて蒸します。 子どもの日のお祝いです。
2日 ミニトマト 一人 2個
13日 カレーライス ルウも手作りです。その月に よって牛肉や豚肉、鶏肉を使っ たり、季節の野菜を入れたり、 バラエティに富んだカレーライ スです。
16日 コロコロきゅうり 1~4年生 2個 5~6年生 3個
21日 しゅうまい 1~4年生 2個 5~6年生 3個 ★1年生がさやをむきます。
21日 そら豆 1~4年生 2個 5~6年生 3個 ★1年生がさやをむきます。
22日 メルルーサの ポテトチーズ焼き メルルーサは白身魚です。1 メートルを超える大きな魚で す。身が柔らかくておいしい です。 ポテトサラダを作り、魚の 上にのせて焼きます。
30日お茶入りわかめごはん 国分寺産の新茶を使用します。 日本茶に含まれる「カテキン」は 殺菌作用があり、虫歯の予防にな ります。

黄色の仲間	赤の仲間	緑の仲間
熱や力のもとになる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品
米 白ごま 里芋 地粉 コーンフレーク 米油 じゃが芋	牛乳 花かつお 塩昆布 のり ツナ 豆腐 味噌 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ごぼう インゲン きくらげ かぶ きゅうり キャベツ 長ねぎ えのき 生姜 オレンジ
もち米 ゴマ油 三温糖 白ごま でんぷん	豚肉 牛乳 味噌	生姜 干しいだけ だけのこ にんじん きゅうり 玉葱 キャベツ もやし ミニトマト ほうれん草 野菜漬かけ
米 三温糖 米油 ゴマ油 でんぷん	豚肉 牛乳 鮭 ひじき 油揚げ 青大豆 卵	生姜 切干大根 にんじん 干しいだけ しめじ えのき エリンギ 長ねぎ ほうれん草 糸こんにゃく
薄力粉 上新粉 三温糖 米油 バター 白ごま じゃが芋 地粉 練りごま ゴマ油	牛乳 卵 チーズ 味噌 牛肉	玉葱 にんじん 生姜 にんにく パセリ ホールトマト ごぼう きゅうり セロリ
中華麺 米油 ゴマ油 でんぷん 上新粉 じゃが芋 三温糖 白ごま	豚肉 味噌 牛乳 大豆 にぼし ハム	にんにく 生姜 玉葱 にんじん ニラ キャベツ もやし 長ねぎ 切干大根 きゅうり オレンジ
米 でんぷん 里芋 米油	牛乳 豚肉 豆腐 厚揚げ わかめ 味噌 おから	玉葱 小松菜 エリンギ しめじ えのき 生姜 キャベツ 長ねぎ ホールコーン もやし ニラ
米 じゃが芋 米油 地粉 バター 三温糖 黒砂糖	鶏肉 牛乳 粉寒天	玉葱 にんじん にんにく 生姜 ホールトマト 福神漬 樹桃缶 パイン缶 みかん缶 りんご缶
米 三温糖 里芋 ゴマ油	牛乳 鯖 味噌 花かつお 鶏肉 豆腐	生姜 長ねぎ アスパラ もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しめじ
食パン マヨネーズ 米油 ゴマ油 三温糖 白ごま じゃが芋	ツナ コーヒー牛乳 大豆 豚肉 わかめ	きゅうり 玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ ホールトマト キャベツ
うどん 米油 三温糖 でんぷん 地粉	油揚げ 豚肉 牛乳 わかめ ささかまほこ 青大豆 ちりめんじゃこ	長ねぎ しめじ 玉葱 ごぼう 生姜 にんじん きゅうり
米 押し麦 米油 三温糖 でんぷん ゴマ油 白ごま	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 八丁味噌 卵	にんにく 生姜 干しいだけ しめじ だけのこ にんじん 玉葱 ニラ だいこん チンゲン菜 エリンギ
米 きび マヨネーズ 春雨 ゴマ油 じゃが芋 三温糖 白ごま	牛乳 鯖 白みそ 豚肉 大豆 油揚げ 味噌	生姜 パセリ にんにく だけのこ にんじん キャベツ きくらげ だいこん ごぼう 長ねぎ
米 ゴマ油 でんぷん しゅうまいの皮 白ごま 三温糖	豚肉 牛乳 豚肉 豆腐 味噌	キムチ 長ねぎ ニラ 玉葱 生姜 かぶ きゅうり きくらげ しめじ チンゲン菜 にんじん そら豆
スバゲティ オリーブ油 じゃが芋 米油 三温糖 マヨネーズ	チーズ ベーコン メルルーサ 牛乳	にんにく アスパラ 玉葱 ほうれん草 マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ もやし オレンジ
米 三温糖 ゴマ油 上新粉 でんぷん 米油	牛乳 鶏肉 のり 厚揚げ わかめ 味噌	ゆかり 生姜 にんにく きゅうり 白菜 かぶ にんじん なす 長ねぎ キャベツ
地粉 強力粉 三温糖 オリーブ油 じゃが芋 米油 白ごま	卵 牛乳 金時豆 豚肉 豆腐 ツナ	にんにく 玉葱 マッシュルーム ピーマン にんじん ホールトマト 小松菜 みずな しめじ
中華麺 ゴマ油 米油 三温糖 じゃが芋 オリーブ油 でんぷん	豚肉 味噌 牛乳 豆腐 ハム 卵	もやし きゅうり にんじん にんにく 生姜 だけのこ マッシュルーム 干しいだけ 長ねぎ レタス
米 米油 三温糖 地粉 生パン粉 練りごま じゃが芋 白ごま	鶏肉 ひじき 青大豆 牛乳 あじ 味噌 豚肉 豆腐	ごぼう にんじん 小松菜 もやし 長ねぎ だいこん こんにゃく
フランスパン パター でんぷん 米油 里芋 地粉 オリーブ油	牛乳 鶏肉 おから	にんにく パセリ 玉葱 生姜 白菜 にんじん マッシュルーム もやし えのき アスパラ
米 白ごま でんぷん 米油 三温糖 ゴマ油 上新粉	わかめ 牛乳 ホキ 味噌 油揚げ 大豆 豚肉	生姜 にんにく 切干大根 にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 生椎茸 だけのこ メロン
米 でんぷん 白ごま 米油 三温糖 ゴマ油	豚肉 わかめ 牛乳 豆腐 わかめ 卵 粉寒天	にんじん ピーマン 玉葱 白菜 だけのこ きくらげ きゅうり ニラ みかん果汁 茶葉

栄養量(中学年)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビ タ ミ ン				塩分	食物繊維
							A	B1	B2	C		
618 kcal	27.5 g	21.8 g	360 mg	106 mg	2.7 mg	3.0 mg	235 μg	0.45 mg	0.55 mg	35 mg	3.3 g	5.7 g

5月の給食目標

身なりや環境を
整えよう



都合により、
献立を変更する場
合があります