



5月のこんだて

令和6年

1	水	ふりかけごはん 鯖の梅マヨネーズ焼き 昆布野菜 じゃが芋とわかめのみそ汁 オレンジ	
2	木	手作りコーンチーズマヨネーズパン ポークビーンズ わかめサラダ ごまみそドレッシング	//
7	火	中華ちまき 大根のナムル ワンタンスープ ミニトマト	//
8	水	炊き込みごはん 鮭の竜田揚げ ひじきといんげんのごま和え 小松菜と厚揚げのみそ汁	//
9	木	*豚すきうどん 春野菜のかき揚げ コロコロきゅうり はっさく	//
10	金	ごはん 豆腐ハンバーグ 和風きのこソース添え 野菜ソテー 五目汁	//
13	月	オニオンベーコン蒸しパン ビーフシチュー ごぼうサラダ ごまドレッシング	コーヒー 牛乳
14	火	ごはん 鯖のみそ煮 もやしのおかか和え けんちん汁 オレンジ	
15	水	麦ごはん マーボー豆腐 ごま大根 チンゲン菜としめじのスープ りんごゼリー	//
16	木	カレーライス 福神漬 フライドポテトサラダ 中華ドレッシング	//
17	金	みそラーメン 大豆と小魚とじゃが芋の揚げ煮 *切干大根とハムの甘酢和え オレンジ	//
20	月	青大豆入りひじきごはん 鱈フライ ケチャップソース キャベツの炒め物 豚汁	//
21	火	手作りナン チリコンカルネ 野菜サラダ シーザードレッシング	//
22	水	きびごはん 鯖のケチャップソース ピリ辛こんにゃく 呉汁	//
23	木	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 ミネストローネ 小玉すいか	//
24	金	キムチチャーハン 春巻 かぶの中華和え ビーフンスープ	//
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 ミニトマト	//
28	火	きなこ揚げパン 白菜と肉団子のクリーム煮 アスパラともやしのサラダ 中華ドレッシング	//
29	水	ゆかりごはん 鶏肉の変わり揚げ 切干大根の煮物 具だくさんのみそ汁	//
30	木	お茶入りわかめごはん ホキのんにくみそだれかけ 人参シリシリ 沢煮椀 メロン	//
31	金	中華丼 ピリ辛きゅうり なら玉スープ	//

7日 こどもの日献立
中華ちまき

7日27日 ミニトマト
1人 2こ

9日 コロコロきゅうり
1~4年 2こ
5,6年 3こ

新たけのこを
を使用します。

アスパラは
春が旬です。
疲労回復や
スタミナ増強
に効果あり
ます。

カレーなどのシチュー類
は、小麦粉とバター・油を
使った手作りルー です。

21日 野菜サラダ
ドレッシング
にんじん キャベツ レタス
きゅうり コーン
チーズとマヨネーズが入ったド
レッシングです。
野菜とドレッシングを混ぜて食
べます。

30日 わかめごはん

国分寺で
獲れた新
茶の葉を入
れます。

*印は新献立です。

黄：主に力のもとになる食品	赤：主に血や肉、骨をつくる食品	緑：主に体の調子を整える食品
こめ しろごま マヨネーズ さんおんとう じゃがいも こめあぶら	かつおぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう さわら こんぶ とうふ わかめ あかみそ	キャベツ きゅうり にんじん かぶ ながねぎ えのきたけ オレンジ ねりうめ たまねぎ しめじ
きょうりきこ こめこ さんおんとう パター マヨネーズ じゃがいも こめあぶら ねりごま ごまあぶら しろごま	たまご チーズ ぎゅうにゅう だいた ぶたにく わかめ しろみそ	クリームコーン ホールコーン パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ ホールトマト キャベツ きゅうり
もちごめ ごまあぶら さんおんとう しろごま ワンタンのかわ でんぶん こめあぶら	ぎゅうにゅう あかみそ ぶたにく	ほししいたけ たけのこ にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう ミニトマト しょうが のざわなづけ だいこん
こめ こめあぶら さんおんとう でんぶん こめこ	ぶたにく だいた ぎゅうにゅう さけ ひじき あつあげ あかみそ わかめ ねりごま しろごま	しょうが きりほしだいこん にんじん さやいんげん キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ
うどん こめあぶら さんおんとう でんぶん じごな	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう だいた ちりめんじゃこ ひじき たまご	しめじ ながねぎ しょうが たまねぎ ごぼう アスパラガス にんじん きゅうり こまつな たけのこ さやいんげん はっさく
こめ パンこ さんおんとう でんぶん こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ あかみそ	たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ キャベツ ほうれんそう ホールコーン にんじん たけのこ だいこん ごぼう ながねぎ
はくりきこ さんおんとう こめあぶら こめこ じゃがいも じごな パター ねりごま	たまご ぎゅうにゅう ベーコン ツナ コーヒーぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ パセリ にんじん にんにく セロリ ホールトマト ごぼう きゅうり ホールコーン
こめ さんおんとう さといも こめあぶら	ぎゅうにゅう さば あかみそ かつおぶし とりにく とうふ	しょうが ながねぎ もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しめじ オレンジ
こめ むぎ こめあぶら でんぶん ごまあぶら しろごま さんおんとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ はつちようみそ たまご こなかてん	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ なら だいこん ちんげんさい しめじ りんごジュース
こめ じゃがいも こめあぶら じごな バター さんおんとう ごまあぶら しろごま	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマト りんご ふくじんづけ キャベツ きゅうり ホールコーン
ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら でんぶん じゃがいも さんおんとう しろごま	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう だいた かえりにほし ポークハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なら キャベツ もやし きりほしだいこん きゅうり オレンジ
こめ こめあぶら さんおんとう じごな パンこ じゃが芋	とりにく ひじき だいた ぎゅうにゅう あじ たまご ぶたにく とうふ あかみそ あぶらあげ	ごぼう にんじん しょうが キャベツ もやし ながねぎ だいこん こんにゃく
じごな きょうりきこ さんおんとう オリーブあぶら こめあぶら マヨネーズ	たまご ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく チーズ	にんにく たまぎね マッシュルーム ピーマン にんじん ホールトマト キャベツ レタス きゅうり ホールコーン
こめ きび でんぶん こめあぶら しろごま さんおんとう じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろ ちくわ だいた あぶらあげ あかみそ かつおぶし	しょうが こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん ながねぎ ごぼう だいこん にんにく
スパゲティ オリーブあぶら じゃがいも さんおんとう マヨネーズ むぎ こめあぶら	ベーコン ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ だいた とりにく	マッシュルーム しめじ にんにく アスパラガス にんじん たまねぎ パセリ キャベツ セロリ ホールトマト こたますいか
こめ ごまあぶら はるさめ さんおんとう でんぶん はるまきのかわ こめあぶら しろごま ビーフン	ぶたにく ぎゅうにゅう えび	はくさいキムチ ながねぎ なら たけのこ ほししいたけ もやし かぶ キャベツ きゅうり きくらげ しめじ チンゲンさい にんじん
ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さんおんとう でんぶん じゃがいも パター	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう とうふ ベーコン たまご	もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ ながねぎ レタス マッシュルーム ミニトマト
コッペパン さんおんとう こめあぶら でんぶん パンこ じごな パター ごまあぶら しろごま	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ しょうが はくさい にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ もやし アスパラガス ホールコーン きゅうり
こめ さんおんとう ごまあぶら こめこ でんぶん こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ あかみそ あぶらあげ だいた	しょうが にんにく こまつな にんじん キャベツ えのきたけ かぶ ながねぎ きりほしだいこん ゆかり
こめ いろごま こめこ でんぶん こめあぶら さんおんとう ごまあぶら	わかめ ぎゅうにゅう ホキ あかみそ ぶたごま たまご	せんちゃ しょうが にんにく にんじん たけのこ ながねぎ ごぼう だいこん なましいたけ メロン
こめ でんぶん こめあぶら さんおんとう ごまあぶら しろごま	ぶたにく イカ えび ちりめんじゃこ とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ きゅうり えのきたけ なら

栄養量(中学年) 5月平均 ※都合により献立を変更する場合があります。

Iエネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				塩分	食物せんい
							A	B1	B2	C		
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
630	27.1	25.1	359	105	2.6	3.0	268	0.46	0.57	35	3.3	7.9

<5月の目標>
好き嫌いなく
なんでも食べよう

たのしく
たべま
しょう