

令和6年度 5月のこんだて

1	水	豚丼 昆布野菜 豆腐の味噌汁	牛乳	2日(木) 中華ちまき
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	こどもの日こんだてです。 みなさんの健康を願って、 中華おこわの材料をひとつ ひとつ竹の皮で包んで蒸し て作ります。 ミニトマト
7	火	大豆入りひじきごはん あじフライ・ソース 煮びたし 豚汁	牛乳	ひとり 2こ
8	水	チーズ蒸しパン ポークシチュー コールスロー・フレンチドレッシング	牛乳	8日(水) チーズ蒸しパン
9	木	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	15日(水) ツナポテトパン
10	金	きびごはん 鯖のケチャップソースかけ 春雨の中華炒め 呉汁 オレンジ	牛乳	29日(水) ナン
13	月	カレーライス 福神漬 白玉ポンチ	牛乳	給食室で生地から作る 手作りパンです。
14	火	チャーハン しゅうまい 塩だれキャベツ ビーフンスープ	牛乳	14日(火) しゅうまい
15	水	ツナポテトパン ウィンナーと白いんげん豆の煮込み 筈わかめサラダ・味噌ドレッシング	コーヒー牛乳	1~4年 1こ 5~6年 2こ
16	木	豚すきうどん たまねぎとスナックエンドウのかき揚げ コロコロきゅうり	牛乳	16日(木) コロコロきゅうり
17	金	きんぴらごはん 鮭のバターしょうゆ焼き ひじきの煮物 五目汁	牛乳	1~4年 2こ 5~6年 3こ
20	月	ごはん 鯖の梅味噌焼き キャベツとえのきの炒め物 真だくさんの味噌汁	牛乳	23日(木) 五平餅
21	火	アスパラのペペロンチーノ ライスコロッケ・トマトソース 野菜スープ	牛乳	1~4年 1こ 5~6年 2こ
22	水	麦ごはん 麻婆豆腐 ごま大根 わかめスープ オレンジ	牛乳	ハタハタの唐揚げ
23	木	五平餅 ハタハタの唐揚げ もやしのおかか和え けんちん汁	牛乳	1~4年 2本 5~6年 3本
24	金	はちみつトースト 肉団子のクリーム煮 野菜ソテー	牛乳	30日(金) お茶入りわかめごはん
28	火	赤しそふりかけごはん 鶏肉の変わり揚げ 磯香和え 厚揚げの味噌汁	牛乳	国分寺の特産の茶葉を ごはんに入れて提供します。 ごはんからほんのりお茶 の香ばしい香りがします。
29	水	ナン チリコンカルネ シーザーサラダ・シーザードレッシング	牛乳	
30	木	お茶入りわかめごはん 白身魚のんにく味噌だれかけ 切干大根の煮物 沢煮碗 メロン	牛乳	
31	金	中華丼 春雨スープ りんごゼリー 空豆	牛乳	

主に力のもとになる食品	主に血や肉、骨をつくる食品	主に体の調子を整える食品
米 サラダ油 三温糖 じゃがいも	豚肉 牛乳 塩昆布 豆腐 生わかめ 油揚げ 赤みそ	しょうが たまねぎ 長葱 しらたき だけのこ かぶ かぶ菜 きゅうり にんじん キャベツ
もち米 ごま油 三温糖 白炒りごま ワンタンの皮 でんぷん	豚肉 青大豆 牛乳 赤みそ 豚挽肉	干しいたけ だけのこ にんじん 野沢菜漬 きゅうり たまねぎ キャベツ もやし 小松菜 ミニトマト
米 サラダ油 三温糖 地粉 生パン粉 揚げ油 じゃがいも	鶏肉 乾燥ひじき 大豆 牛乳 あじフィーレ 卵 油揚げ 豚肉 豆腐 赤みそ	にんじん しょうが 小松菜 長葱 ごぼう だいこん こんにやく
薄力粉 米粉 三温糖 バター 白炒りごま じゃがいも サラダ油 地粉 オリーブ油	牛乳 卵 ピザチーズ 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく セロリ パセリ ホールトマト しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン
生中華麺 ごま油 サラダ油 三温糖 でんぷん じゃがいも バター	豚挽肉 赤みそ 牛乳 豆腐 ベーコン	もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが だけのこ 干しいたけ 長葱 レタス マッシュルーム えのきたけ 小松菜
ぎび 米 米粉 でんぷん 三温糖 白炒りごま 春雨 ごま油 サラダ油 じゃがいも	牛乳 鯖 豚肉 大豆 赤みそ	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 長葱 ごぼう こんにやく オレンジ
米 じゃがいも サラダ油 地粉 バター 白玉粉 三温糖	豚肉 牛乳	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 福神漬 レモン汁 みかん缶 黄桃缶 りんご缶 パイン缶
米 ごま油 サラダ油 三温糖 でんぷん しゅうまいの皮 乾燥ひじき	チャーシュー 卵 牛乳 豚挽肉 大豆 豆腐	しょうが にんじん 長葱 たまねぎ キャベツ にんにく にら しめじ ちんげん菜 もやし
強力粉 米粉 三温糖 バター じゃがいも マヨネーズ サラダ油 米粉 白炒りごま ごま油	卵 ツナ ピザチーズ コーヒー牛乳 ウィンナー 白いんげん 筈わかめ 白みそ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン
冷凍うどん サラダ油 三温糖 でんぷん 地粉 でんぷん 揚げ油	油揚げ 削り節 豚肉 牛乳 大豆 乾燥ひじき ちりめんじゃこ 卵	長葱 しめじ しょうが たまねぎ ごぼう にんじん ホールコーン スナックえんどう きゅうり
米 サラダ油 ごま油 三温糖 バター	豚肉 牛乳 鮭 乾燥ひじき 油揚げ 青大豆 豆腐 赤みそ	ごぼう にんじん しらたき 糸こんにやく 干しいたけ 小松菜 だいこん もやし 長葱
米 三温糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 鯖 赤みそ 豆腐 生わかめ	しょうが 梅干し キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ 長葱 しめじ さやいんげん
スパゲティ オリーブ油 米 もち米 バター サラダ油 米粉 生パン粉 揚げ油 三温糖	ベーコン 牛乳 大豆 鶏挽肉 ピザチーズ 卵	にんにく たまねぎ グリーンアスパラ マッシュルーム にんじん パセリ ホールトマト トマト キャベツ もやし ほうれん草 えのきたけ
米 おしむぎ サラダ油 三温糖 でんぷん ごま油 白炒りごま	牛乳 豆腐 豚挽肉 赤みそ ハチ味噌 鶏肉 生わかめ	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 だいこん葉 小松菜 えのきたけ オレンジ
米 もち米 練りごま 白炒りごま 三温糖 米粉 揚げ油 さといも サラダ油	赤みそ 牛乳 はたはた 削り節 鶏肉 豆腐	グリーンアスパラ にんじん もやし だいこん 長葱 ごぼう こんにやく しめじ
食パン バター はちみつ でんぷん 生パン粉 サラダ油 地粉	牛乳 豚挽肉 卵	たまねぎ しょうが ちんげん菜 にんじん マッシュルーム キャベツ ホールコーン
米 三温糖 ごま油 米粉 でんぷん 揚げ油	牛乳 鶏もも肉 素干しのり 厚揚げ 生わかめ 赤みそ	ゆかり しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜 キャベツ 長葱 たまねぎ だいこん
地粉 強力粉 白炒りごま 三温糖 オリーブ油 サラダ油 マヨネーズ	卵 牛乳 金時豆 豚挽肉 粉チーズ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん ホールトマト レタス キャベツ きゅうり ホールコーン
米 白炒りごま 米粉 でんぷん 三温糖 ごま油 サラダ油	炊き込みわかめ 牛乳 白身魚 赤みそ 油揚げ 豚肉	茶 しょうが にんにく 切干大根 にんじん だいこん ごぼう えのきたけ だけのこ 長葱 メロン
米 でんぷん サラダ油 三温糖 ごま油 春雨	豚肉 イカ むきえび 牛乳 豆腐 粉寒天	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 ちんげん菜 長葱 しめじ りんご果汁 そら豆

(中 学 養 年 量)	ピ タ ミ ン									
	エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄分	A	B1	B2	C	塩分
	kcal	g	g	mg	mg	ug	mg	mg	mg	g
	638	25.9	22.3	350	2.5	253	0.48	0.54	29	2.9

★ —— 新メニュー

〈給食の目標〉

好き嫌いなくなんでも食べよう

都合により、献立・食材を
変更することがあります。