



5がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和6年度5月

狛江市立狛江第五小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	八十八夜 (はちじゅうはちや) とりなんばんうどん ちくわのにしょくあげ ミニまっちゃおむしパン	○	牛乳, 鶏もも肉, かぶとちらしかまぼこ, 油揚げ, 焼き竹輪, あおのり	なたね油, 三温糖, 冷凍うどん, 薄力粉, 揚げ油, ホットケーキミックス, 有塩バター, 甘納豆(あずき)	ごぼう, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ, こまつな	563 kcal 23.1 g
2 木	ぶたにくとさくらえびのおこわ どうふしゅうまい ベーコンとやさしいのスープ	○	牛乳, 焼き豚, さくらえび(煮干し), 絞り豆腐, 鶏ひき肉, 短冊ベーコン, 豚もも肉	米, もち米, 三温糖, かたくり粉, しゅうまいの皮	たけのこ水煮, にんじん, 玉葱, しょうが, キャベツ, もやし, こまつな	533 kcal 25.0 g
7 火	てづくりメロンパン カリカリあぶらあげのサラダ コーンチャウダー	○	牛乳, たまご, 油揚げ, 短冊ベーコン, フランクフルト, 生クリーム, 粉チーズ	ミルクパン, 薄力粉, 上白糖, 有塩バター, グラニュー糖, ごま油, なたね油, 三温糖, じゃがいも	にんじん, きゅうり, キャベツ, にんにく, しょうが, セロリ, 玉葱, どうもろこし缶詰(クリーム), 冷凍ホールコーン, パセリ	665 kcal 19.1 g
8 水	いわしのかばやきどん キャベツのじゃこびたし たけのこわかめのおすいもの ゆでそらめめ	○	牛乳, いわし開き, ちりめんじゃこ, かつお削り節, 木綿豆腐, 生わかめ	米, かたくり粉, 揚げ油, 三温糖	キャベツ, こまつな, にんじん, たけのこ水煮, ねぎ, そらめめ	595 kcal 28.0 g
9 木	ペンネのミートソース てづくりフォカッチャ アスパラガスのサラダ	○	牛乳, 豚ひき肉, 短冊ベーコン, 生クリーム(乳脂肪)	ペンネ(乾), なたね油, 強力粉, 薄力粉, 上白糖, オリーブ油, 三温糖	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマトジュース, キャベツ, 冷凍ホールコーン, アスパラガス, きゅうり	576 kcal 24.3 g
10 金	マーボーどん ワンタンスープ マンダリンオレンジ	○	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 絹ごし豆腐, 豚もも肉, なた	米, なたね油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, ワンタンの皮	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ水煮, 干し椎茸, たら, 玉葱, もやし, マンダリンオレンジ	647 kcal 30.3 g
13 月	ごはん さばのピリからやき きんぴらごぼう むらくもじる	○	牛乳, 鯖切り身, 鶏もも肉, 木綿豆腐, たまご	米, 三温糖, なたね油, 系こんにやく, 白いりごま, かたくり粉	ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, ごぼう, こまつな	536 kcal 24.3 g
14 火	まめいりドライカレー ハーブサラダ メロン	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆(乾燥)	米, なたね油, 薄力粉, 三温糖	にんにく, しょうが, セロリ, ごぼう, 玉葱, にんじん, 冷凍むき枝豆, きゅうり, キャベツ, メロン	590 kcal 21.7 g
15 水	ごはん ちゅうかにくじゃが はくさいとくだんごのスープ	○	牛乳, 鶏もも肉, 豚ひき肉, たまご	米, じゃがいも, しらす, なたね油, 三温糖, ごま油, かたくり粉, 緑豆はるさめ	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, チンゲンサイ, きくらげ(乾), ねぎ, はくさい, もやし, こまつな	576 kcal 24.1 g
16 木	あげパン(きなこ) リヨネーズポテト はるさめスープ	○	牛乳, きな粉(大豆), 短冊ベーコン, 鶏もも肉	ミルクパン, 上白糖, グラニュー糖, 揚げ油, 有塩バター, じゃがいも, 緑豆はるさめ	玉葱, パセリ, しょうが, たけのこ水煮, にんじん, 干し椎茸, はくさい, こまつな	520 kcal 21.2 g
17 金	うめわかごはん とりにくのしおこうじやき(ゆずこしゅうふうみ) やさしいごますあえ のっぺいじる	○	牛乳, 炊き込みわかめ, 鶏もも切り身, 鶏もも肉, 油揚げ	米, 塩こうじ, なたね油, 三温糖, 白すりごま, 板こんにやく, さといも, かたくり粉	カリカリ刻み梅干し, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, ごぼう, だいこん, 干し椎茸	558 kcal 27.3 g
20 月	のおヨーグルト(プレーン) ハヤシライス オリエンタルサラダ てづくりぶどうゼリー	○	ジョア(プレーン), 短冊ベーコン, 豚もも肉, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, なたね油, 薄力粉, 三温糖, 上白糖	玉葱, しょうが, にんじん, マッシュルーム, 冷凍むき枝豆, キャベツ, きゅうり, もやし, ぶどうジュース	597 kcal 20.3 g
21 火	ごはん どりのからあげ にびたし ちゅうかふうたまごスープ	○	牛乳, 鶏もも切り身, 油揚げ, かつお削り節, 生わかめ, たまご	米, かたくり粉, 揚げ油	しょうが, レモン汁, キャベツ, にんじん, こまつな, 干し椎茸, ねぎ	627 kcal 27.9 g
22 水	メープルトースト じゃこ・ベーコンサラダ ポークピーンズ	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 短冊ベーコン, 大豆(乾燥), 豚もも肉	食パン, 有塩バター, メープルシロップ, 上白糖, 三温糖, ごま油, なたね油, 薄力粉, じゃがいも	キャベツ, にんじん, こまつな, セロリ, 玉葱, ほんしめじ	613 kcal 25.5 g
23 木	わふうおろしスパゲッティ トマトときゅうりのドレッシングぞえ にんじんケーキ	○	牛乳, まぐろ缶詰(油漬), たまご	スパゲッティ, オリーブ油, 三温糖, なたね油, ごま油, 薄力粉, 上白糖, 有塩バター	だいこん, ほんしめじ, トマト, きゅうり, にんじん	655 kcal 24.8 g
24 金	ごはん のりのつくだに さかなのねぎみそやき こんぶとだいのものにもの こんさいのごまじる	○	牛乳, メルルーサ, 白みそ, 大豆(乾燥), 刻み昆布, 油揚げ, 赤みそ	米, 三温糖, なたね油, さといも, 白すりごま	ねぎ, にんにく, ごぼう, だいこん, にんじん	542 kcal 26.6 g
27 月	ひじきごはん ししゃものからあげ おんやさい すましじる	○	牛乳, 干ひじき(乾), 鶏むね肉, 油揚げ, 大豆(乾燥), ししゃも(生干し), かまぼこ	米, なたね油, 三温糖, かたくり粉, 揚げ油	にんじん, しょうが, キャベツ, 冷凍ホールコーン, こまつな, 玉葱	547 kcal 24.5 g
28 火	ガーリックトースト ほうれんそうとコーンのソテー ボルシチ れいとうみかん	○	牛乳, 豚肩肉, サワークリーム	食パン, 有塩バター, なたね油, じゃがいも	にんにく, パセリ, 冷凍ホールコーン, にんじん, ほうれんそう, こまつな, セロリ, 玉葱, しょうが, ビート根, キャベツ, 冷凍グリーンピース, 冷凍みかん	592 kcal 22.7 g
29 水	しょうゆラーメン たこボール しおナムル	○	牛乳, 豚もも肉, なた, 短冊ベーコン, たこ, あおのり, かつお削り節	蒸し中華めん, なたね油, ごま油, じゃがいも, かたくり粉, 薄力粉, 揚げ油, 三温糖, 白いりごま	しょうが, にんにく, ねぎ, 玉葱, にんじん, もやし, たら, 冷凍ホールコーン, 紅しょうが, キャベツ, きゅうり	595 kcal 26.2 g
30 木	ごはん つくねのごますしょうゆかけ こまつなのからしあえ よしのじる	○	牛乳, 絞り豆腐, 鶏ひき肉, ツナフレーク水煮, 鶏もも肉, かまぼこ, 絹ごし豆腐	米, 三温糖, 生パン粉, なたね油, ごま油, かたくり粉, 白いりごま	ねぎ, しょうが, こまつな, もやし, にんじん	604 kcal 30.4 g
31 金	カレーピラフ ツナオムレツ やさしいスープ	○	牛乳, 鶏もも肉, 短冊ベーコン, ツナフレーク水煮, たまご, 粉チーズ	米, 有塩バター, なたね油, じゃがいも	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, 冷凍むき枝豆, ほうれんそう, しょうが, キャベツ, もやし, こまつな	601 kcal 28.1 g

(ざいりょう・きょうじなどのつごうで、こんだてをへんこうすることがあります。)

5がつ きゅうしょくこんだてひょう
今日の給食目標

《食事のマナーを守ろう》



今月の平均栄養価は中学年
エネルギー 587kcal
たんぱく質 25.0g

◆地場野菜◆

5月は端境期のためお休みです



1日(水) 八十八夜・こどもの日

お茶の新芽が出てきて、茶摘みが始まる時季である「八十八夜」に、抹茶をつかった蒸しパンを作ります。また、鶏南蛮うどんには、5月5日の「こどもの日」を先取りして、兜のかまぼこを入れます。



29日(水) たこボール

蒸したじゃがいもをマッシュして、たこやねぎなどを加えたものを丸め、衣をつけて油で揚げます。ソース、かつお節、青のりをかけると、たこ焼きのような見た目のたこボールの完成です。五小の人気メニューの1つです。