



5がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和7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 木	八十八夜(はちじゅうはちや) とりなんばんうどん ちくわのしよくあげ ミニまっちゃむしパン	○	牛乳、鶏むね肉、かぶとちらしか まぼこ、油揚げ、焼き竹輪、あおの り	炒め油、三温糖、冷凍うどん、薄 力粉、揚げ油、ホットケーキミッ ク、有塩バター	ごぼう、にんじん、玉葱、干し椎茸、ね ぎ、こまつな	530 kcal 22.7 g
2 金	ちゅうか、ふうたきこみごはん どうふしゅうまい ベーコンとやさいのスープ	○	牛乳、豚ひき肉、絞豆腐、鶏ひ き肉、短冊ベーコン、豚もも肉	もち米、米、ごま油、かたくり粉、 しゅうまいの皮	干し椎茸、にんじん、たけのこ水煮、ね ぎ、冷凍むき枝豆、玉葱、しょうが、キャ ベツ、もやし、こまつな	568 kcal 25.8 g
7 水	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、とうもろこしク リーム缶、冷凍ホールコーン	659 kcal 18.9 g
8 木	いわしのかばやきどん たけのことわかめのおすいもの ゆでそらまめ <small>1年生がさやむきします</small>	○	牛乳、いわし、木綿豆腐、生わか め	米、かたくり粉、揚げ油、三温糖	にんじん、たけのこ水煮、ねぎ、そらまめ	542 kcal 24.8 g
9 金	マーボーどん ワントンスープ 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、なると	米、炒め油、三温糖、かたくり粉、 ごま油、ワントンの皮	たかづめ、にんにく、しょうが、ねぎ、に んじん、たけのこ水煮、干し椎茸、にら、 玉葱、もやし、マンダリンオレンジ	637 kcal 29.5 g
12 月	ごはん のりのつくだに さかなのねぎみそやき こんぶとだいずのもの こんさいのごまじる	○	牛乳、メルルーサ、白みそ、大豆、 刻み昆布、油揚げ、赤みそ	米、三温糖、炒め油、さいとも、白 すりごま	ねぎ、にんにく、ごぼう、だいこん、にんじ ん	527 kcal 25.9 g
13 火	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、しらたき、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、ねぎ、はくさい、もや し、こまつな	596 kcal 25.9 g
14 水	メープルトースト じゃこ・ベーコンサラダ ポークビーンズ	○	牛乳、ちりめんじゃこ、短冊ベー コン、大豆、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	588 kcal 24.1 g
15 木	パ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	パンネ、強力粉、薄力粉、上白 糖、オリーブ油、三温糖、なたね油	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	572 kcal 24.3 g
16 金	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	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
19 月	食育の日 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、鶏むね肉、木綿豆腐、 たまご	米、三温糖、炒め油、系こんにゃ く、白すりごま、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	520 kcal 24.1 g
20 火	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	○	牛乳、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	636 kcal 23.2 g
21 水	あげパン(きなこ) リョネーズポテ はるさめスープ	○	牛乳、きな粉、短冊ベーコン、鶏 むね肉	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、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	502 kcal 20.9 g
22 木	しょうゆラーメン ユウリンチー しおナムル	○	牛乳、豚もも肉、なると、鶏むね肉	蒸し中華めん、炒め油、ごま油、 かたくり粉、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、にら、冷凍ホールコーン、キャ ベツ、きゅうり	577 kcal 28.8 g
23 金	うめわかごはん とりにくのおこうじやき(ゆずこしょうふうみ) 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 肉、鶏むね肉、油揚げ	米、塩こうじ、なたね油、三温糖、 白すりごま、板こんにゃく、さいと 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	542 kcal 25.4 g
26 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、鶏むね肉、油揚 げ、大豆、ししゃも、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	516 kcal 22.8 g
27 火	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 ナフレック水煮、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	566 kcal 26.7 g
28 水	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	○	牛乳、豚肉、サワークリーム	食パン、有塩バター、炒め油、じゃ がいも	にんにく、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	527 kcal 21.1 g
29 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、絞豆腐、鶏ひき肉、ツナフ レック水煮、鶏むね肉、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、白すりごま	ねぎ、しょうが、こまつな、もやし、にんじ ん	594 kcal 29.9 g
30 金	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、ツナ缶(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	652 kcal 28.5 g

(材料・行事などのつごうで、こんだてを変更することがあります。)

こんけつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

《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 572kcal
たんぱく質 24.6g

◆地場野菜◆

5月は端境期のためお休みです



1日(木) 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。



2日(金) 端午の節句

五小の子もたちの健康を願って、中華ちまきの中の炊き込みご飯を作ります。もち米も入れて炊くので、もちっとした食感の炊き込みご飯になります。

