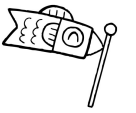




# 5がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和8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 金	とりなんばんうどん ちくわのにしよくあげ 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、焼きちくわ、青のり	炒め油、三温糖、冷凍うどん、薄力粉、揚げ油、ホットケーキ粉、有塩バター	ごぼう、にんじん、玉葱、干し椎茸、ねぎ、こまつな	532 kcal 21.9 g
7 木	ちゅうかふうたきこみごはん とうふしゅうまい ベーコンとやさいのスープ	○	牛乳、豚挽き肉、絞豆腐、鶏もも挽き肉、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、ねぎ、冷凍むぎ枝豆、玉葱、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな	559 kcal 25.9 g
8 金	いわしのかばやきどん たけのこわかめのおすいもの ゆでそらまめ 	○	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、ねぎ、そらまめ	542 kcal 24.8 g
11 月	マーボーどん ワンタンスープ マンダリンオレンジ	○	牛乳、豚挽き肉、赤みそ、絹豆腐、豚もも肉、なると巻き	米、炒め油、三温糖、かたくり粉、ごま油、ワンタンの皮	たかのつめ、にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、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 火	ペンのミートソース てづくりフォカッチャ アスパラガスのサラダ	○	牛乳、豚挽き肉、短冊ベーコン、生クリーム	ペンネ、強力粉、薄力粉、上白糖、オリーブオイル、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	564 kcal 24.4 g
13 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、フレッシュフルーツ、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、クリームコーン、冷凍ホールコーン	657 kcal 18.9 g
14 木	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、糸こんにゃく、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	515 kcal 23.9 g
15 金	ごはん つくねのごまずしょうゆかけ こまつなのからしあえ よしのじる	○	牛乳、絞豆腐、鶏もも挽き肉、ツナフレック、鶏むね肉、かまぼこ、絹豆腐	米、三温糖、ソフトパン粉、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	597 kcal 30.0 g
18 月	まめいりドライカレー ハーブサラダ メロン	○	牛乳、豚挽き肉、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、冷凍むぎ枝豆、きゅうり、キャベツ、メロン	590 kcal 21.7 g
19 火	<b>食育の日</b> 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	527 kcal 25.9 g
20 水	あげパン(きなこ) リヨネーズポテト ミネストローネ	○	牛乳、きな粉、短冊ベーコン、豚肩こま肉	コッペパン、上白糖、グラニュー糖、揚げ油、なたね油、じゃがいも、マカロニ	玉葱、にんにく、にんじん、かぶ、セロリ、トマト缶	564 kcal 19.5 g
21 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 てづくりぶどうゼリー	○	牛乳、ツナフレック、粉寒天、粉ゼラチン	スパゲッティ、オリーブオイル、三温糖、なたね油、ごま油、上白糖	だいこん、ほんしめじ、トマト、きゅうり、ぶどうジュース	546 kcal 22.8 g
22 金	カレーピラフ ツナオムレツ やさいスープ	○	牛乳、鶏むね肉、短冊ベーコン、ツナフレック、たまご、粉チーズ	米、なたね油、じゃがいも	にんじん、玉葱、マッシュルーム、冷凍むぎ枝豆、ほうれんそう、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな	536 kcal 27.7 g
25 月	ハヤシライス おんやさい フルーツポンチ	○	牛乳、短冊ベーコン、豚もも肉	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、冷凍むぎ枝豆、はくさい、冷凍ホールコーン、こまつな、みかん缶、パイ缶、黄桃缶、レモン汁	697 kcal 23.3 g
26 火	うめわかごはん とりにくのしおこうじやき(ゆずこしょうふうみ) やさいのごまずあえ 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	542 kcal 25.4 g
27 水	ガーリックトースト ほうれんそうとコーンのソテー ポルシチ	○	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、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、ピーズ缶、キャベツ、冷凍グリーンピース	525 kcal 21.1 g
28 木	しょうゆラーメン ユーリンチー しおナムル	○	牛乳、豚もも肉、なると巻き、鶏もも肉	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	580 kcal 27.4 g
29 金	ひじきごはん ししゃものからあげ にびたし すましじる	○	牛乳、ひじき、鶏むね肉、油揚げ、大豆、ししゃも、かつお削り節、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、こまつな	500 kcal 24.1 g

(材料・行事などのついでで、こんだてを変更することがあります。)

こんげつ きゅうしょくむくひょう  
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 567kcal  
たんぱく質 24.3g

◆地場野菜◆

5月は端境期のためお休みです



1日(金) ミニ抹茶蒸しパン・鶏南蛮うどん

お茶の新芽が出てきて、茶摘みが始まる時季である5月2日の「八十八夜」にちなんで、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。



7日(木) 中華風炊き込みご飯

5月5日の「こどもの日」にちなんで、五小の子ど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。

