



5月のこんだてひょう



令和4年度

西東京市立碧山小学校

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | デザート その他 | あかたべもの ちくほねほ 血や肉・骨や歯 をつくる | きいろたべもの からだ 体をうごかす ちから 力のもと | みどりのたべもの からだちよし 体の調子を ととのえる |
|----|---|-------------------------|----|--|--------------------|---|---|---|
| 2 | 月 | だいこん 大根 スパゲッティ | ○ | イタリアンスープ | まっちゃ 抹茶の ケーキ | ぎゅうにゅう、ツナ とりにく、ベーコン、たまご こなチーズ、あまなつとう | スパゲッティ、オリーブゆ あぶら、ごま、さとう かたくりこ、パンこ こむぎこ、バター | たまねぎ、あかピーマン、だいこん キャベツ、さやいんげん、にんじん |
| 6 | 金 | ちゅうか 中華おこわ | ○ | ぼうぎょうざ 棒餃子 わかめスープ | きよみ 清美 オレンジ | ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、わかめ、とうふ | こめ、もちごめ、あぶら さとう、ぎょうぎのかわ ごまあぶら、かたくりこ | しいたけ、たけのこ、にんじん キャベツ、にら、にんにく、しょうが ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ だいこん、きよみオレンジ |
| 9 | 月 | たくあん ご飯 | ○ | きびなごの磯辺揚げ 野菜と茸のごま和え みそ汁 | | ぎゅうにゅう、きびなご あおのり、わかめ なまあげ、みそ | こめ、ごま、こむぎこ かたくりこ、あぶら さとう | たくあん、しょうが、ほうれんそう にんじん、キャベツ、えのきたけ しめじ、だいこん、こまつな、ねぎ |
| 10 | 火 | キムチ チャーハン | ○ | さんさい 山菜ナムル 卵入りトック | みかん ゼリー | ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、わかめ、たまご こなかんてん | こめ、ごまあぶら、あぶら ごま、さとう、トック かたくりこ | にんじん、キムチ、ピーマン さんさいみずに、ほうれんそう だいずもやし、だいこん、ねぎ チンゲンツァイ、オレンジジュース みかんかん |
| 11 | 水 | しょうゆ ラーメン | ○ | さかな つつ あ 魚の包み揚げ | あまなつ 甘夏 | ぎゅうにゅう、ぶたにく なると、わかめ、のり メルルーサ、チーズ | ちゅうかめん、こむぎこ はるまきのかわ、あぶら | にんにく、しょうが、にんじん もやし、ねぎ、あまなつ |
| 12 | 木 | 黒糖パン | ○ | とり とうみやさい 鶏と香味野菜のオープン焼き だいこん 大根のチャウダー | | ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン | こくとうパン、オリーブゆ じゃがいも、バター こむぎこ | にんにく、たまねぎ、セロリ きピーマン、あかピーマン、だいこん にんじん |
| 13 | 金 | わかめご飯 | ○ | かつおのマスタード焼き 香味和え 沢煮椀 | | ぎゅうにゅう、わかめ かつお、ぶたにく、とうふ | こめ、ごま、オリーブゆ マヨネーズ、さとう ごまあぶら、ごま、あぶら | にんにく、キャベツ、レモンかじゅう にんじん、しょうが、だいこん、もやし ごぼう、ねぎ、しいたけ、えのきたけ |
| 16 | 月 | うめ 梅ちりめん ごはん | ○ | あげだし豆腐 和風サラダ 豚汁 | | ぎゅうにゅう、じゃこ、とうふ わかめ、ぶたにく、みそ | こめ、ごま、かたくりこ こむぎこ、あぶら、さとう ごまあぶら、じゃがいも こんにやく | うめ、しいたけ、えのきたけ、しめじ こねぎ、しょうが、だいこん、にんじん きゅうり、ごぼう、ねぎ |
| 17 | 火 | ご飯 骨太ふりかけ | ○ | がんと野菜の煮物 もずくのかきたま汁 | | ぎゅうにゅう、じゃこ、こんぶ かつおぶし、たまご がんとどき、ぶたにく もずく、とうふ、かまぼこ | こめ、ごま、さとう、あぶら こんにやく、じゃがいも かたくりこ | しょうが、だいこん、たまねぎ にんじん、さやいんげん ねぎ |
| 18 | 水 | あおめ 青豆ごはんの ハヤシライス | ○ | レモンドレッシングサラダ | みしょうかん 美生柑 | ぎゅうにゅう、ぶたにく ツナ | こめ、あぶら、こむぎこ バター、さとう | グリーンピース、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ マッシュルーム、きゅうり、だいこん あかピーマン、レモン、みしょうかん |
| 19 | 木 | ももいろ 桃色 サンド | ○ | さけ とうそう 鮭の香草パン粉焼き ミネストローネスープ | | ぎゅうにゅう、さけ、チーズ とりにく、だいず | しよくパン、マーガリン パンこ、あぶら じゃがいも、マカロニ | いちごジャム、にんにく、パセリ にんじん、たまねぎ、セロリ とうもろこし、トマトかん |
| 20 | 金 | カレーえび ピラフ | ○ | コーンポテト オニオンスープ | | ぎゅうにゅう、えび、ベーコン とりにく | こめ、バター、あぶら じゃがいも | にんじん、たまねぎ、ピーマン パセリ、とうもろこし、キャベツ セロリ |
| 23 | 月 | てんどん ばら天丼 | ○ | キャベツのお浸し あおさのみそ汁 | | ぎゅうにゅう、えび、いか たまご、かつおぶし、あおさ なまあげ、みそ | こめ、こむぎこ、かたくりこ じょうしんこ、あぶら、さとう じゃがいも | まいたけ、こまつな、キャベツ にんじん、だいこん、ねぎ えのきたけ |
| 24 | 火 | セサミトースト | ○ | まめ ポテトと豆のポタージュ ハーブチキンサラダ | | ぎゅうにゅう、ベーコン しろいんげんまめ なまクリーム、とりにく | しよくパン、マーガリン さとう、ごま、あぶら じゃがいも、バター | たまねぎ、パセリ、きゅうり にんじん、キャベツ、にんにく |
| 25 | 水 | ちんげんさいはん 青梗菜飯 | ○ | しゅうまい えび焼売 だいこん はるさめ 大根と春雨のスープ | | ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、えび、わかめ | こめ、あぶら、ごまあぶら ごま、しょうまいのかわ かたくりこ、パンこ はるさめ | たけのこ、にんじん、チンゲンツァイ しょうが、ねぎ、だいこん |
| 26 | 木 | にくじる 肉汁うどん | ○ | ポテトたこ キャベツのしらす和え | | ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、たこ、たまご あおのり、しらす | うどん、さとう、じゃがいも こむぎこ、あぶら ごまあぶら | しいたけ、ねぎ、にんじん、しょうが こまつな、キャベツ |
| 27 | 金 | ご飯 | ○ | ぶんかほ さばの文化干し ごもく 五目ひじき みそ汁 | | ぎゅうにゅう、さば、ひじき だいず、さつまあげ、とりにく あぶらあげ、みそ | こめ、こんにやく、さとう じゃがいも | しいたけ、にんじん、キャベツ たまねぎ、さやいんげん |
| 31 | 火 | やきにく 焼肉ロール トースト | ○ | じゃがいもアスパラソーテー かぶとキャベツのスープ | | ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、ベーコン、とりにく | しよくパン、さとう、あぶら マヨネーズ、じゃがいも | しょうが、にんにく、キャベツ アスパラガス、とうもろこし、かぶ セロリ、たまねぎ、にんじん |

今月の給食目標

じょうずな盛り付け お盆の上に

※しよくざいりよう食材料のこうにゆう購入の都合によりつごう献立をこんだて変更するへんこう場合があります。ばあい