













5月こんだてひょう



平成30年度
西東京市立芝久保小学校

日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	あか しょくひん 赤の食品 ち にく ほね は 血や肉、骨や歯をつくる	きいろ しょくひん 黄色の食品 からだ ちから 体をうごかす力のもと	みどり しょくひん 緑の食品 からだ ちようし 体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	火		ねぎチャーハン	ぶたにく、なると、たまご	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ	635 kcal
			にらまんじゅう	ぶたにく	あぶら、でんぶん、しゅうまいのかわ	キャベツ、にら、にんにく、しょうが、ほししいたけ	26.6 g 20.8 g
			レタスのちゅうかスープ	とりにく、ベーコン	でんぶん、ごまあぶら	レタス、たまねぎ、にんじん	3.2 g
2	水		ぶどうパン		ぶどうパン		636 kcal
			ハーブチキンサラダ	とりにく	あぶら、さとう	きゅうり、にんじん、キャベツ、にんにく、パプリカ	23.9 g
			ミネストローネ	ぶたにく、ベーコン	じゃがいも、マカロニ、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリ、ホールトマトかん、パセリ	22.9 g
			おたのしみデザート	ぎゅうにゅう、なまクリーム	さとう		2.5 g
7	月		ぶたにくとさくらえびのおこわ	やきぶた、さくらえび	こめ、もちごめ、さとう、ごまあぶら	たけのこ、にんじん	521 kcal
			やきししやも	こもちししやも			24.9 g
			かぶとキャベツのこうみあえ			かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	13.3 g
			こんさいじる	ぶたにく、みそ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	3.4 g
8	火		にしよくそぼろごはん	とりにく、たまご	こめ、さとう、あぶら	しょうが、さやいんげん	549 kcal
			いかのみそやき	いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	30.1 g
			キャベツのあっさりあえ	おかかけずり	さとう、しろごま	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ	15.0 g
			ごもくじる	とりにく	でんぶん、いとこんにやく、まめふ	にんじん、だいこん、ねぎ、みつば	2.7 g
9	水		カレーうどん	ぶたにく、なると	うどん、あぶら、でんぶん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	578 kcal
			ちくわのいそべあげ	やきちくわ、たまご、あおのりこ	こむぎこ、あげあぶら		28.8 g
			ほうれんそうのおひたし	おかかけずり		ほうれんそう、はくさい、にんじん	15.0 g
			まっちゃむしパン	ぎゅうにゅう、あまなっとう(あずき)	ミックスこ、バター		3.4 g
10	木		こんぶごはん	こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ	こめ、あぶら	にんじん	603 kcal
			さかなのみそマヨネーズやき	メルルーサ、みそ、とうにゅう	マヨネーズ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン	28.0 g
			はくさいときゅうりのあさづけ		しろごま	はくさい、きゅうり、にんじん	19.4 g
			けんちんじる	もめんどうふ、さつまあげ	こんにやく、くるまふ	だいこん、にんじん、ごぼう	3.3 g
11	金		ごはん		こめ		595 kcal
			ぶたにくとせつつやさいのみそいため	ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほししいたけ、エリンギ	25.6 g
			よしのじる	とりにく、かまぼこ	でんぶん、あぶら	にんじん、ねぎ、だいこん、みつば、ほうれんそう	15.7 g
			りんご			りんご	2.0 g
14	月		おたのしみのみもの			のみもの	574 kcal
			パエリア	とりにく、たら、えび、いか	こめ、バター、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、ピーマン、レモンじる	22.9 g
			カリカリベーコンサラダ	ベーコン	あぶら、じゃがいも、あげあぶら、さとう	キャベツ、にんじん、プロッコリー、ホールコーン	15.8 g
			ソパ・デ・ガルパンゾ	ひよこまめ、ベーコン、たまご	オリーブオイル、パンこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、パセリ	2.7 g
15	火		げんまいごはん		こめ、げんまい		581 kcal
			さばのぶなかぼし	さば			29.0 g
			こまつなのあえもの		さとう	こまつな、もやし、にんじん	19.8 g
			すりごまみそしる	あぶらあげ、もめんどうふ、やきちくわ、みそ	しろごま	しめじ、えのきたけ、こまつな	2.1 g
16	水		あしたばパン		あしたばパン		596 kcal
			キャベツメンチカツ	ぶたにく、だいち、ぎゅうにゅう、たまご	パンこ、あぶら、こむぎこ、あげあぶら	たまねぎ、キャベツ	25.0 g
			おんやさいサラダ		さとう、あぶら	にんじん、プロッコリー、キャベツ、ホールコーン	26.1 g
			ポルシチ	ぶたにく	じゃがいも、あぶら	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、キャベツ、ピーツ、トマト、パセリ	2.3 g
17	木		グリーンピースごはん		こめ	グリーンピース	552 kcal
			さけのてりやき	さけ	さとう、あぶら		26.2 g
			ごまあえ		しろごま、さとう	こまつな、もやし、にんじん	16.1 g
			だいこんのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ		だいこん	3.5 g

18	金		ごはん		こめ		620 kcal
			ちゅうかにくじやが	とりにく	じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ	22.5 g
			チンゲンサイスープ	とりにく	はるさめ、でんぶん	チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、にんじん	15.2 g
			マンダリンオレンジ			マンダリンオレンジ	2.2 g
21	月		さんさいおこわ		こめ、もちこめ	わらび、やまふき、みず、さく、なめこ、ぜんまい	532 kcal
			とりにくのレモンじょうゆがけ	とりにく	さとう	しょうが、レモンじる、	24.2 g
			くきわかめのゴマふうみ	くきわかめ	いとこんにやく、あぶら、ごまあぶら、しろごま	にんじん、もやし、きゅうり	17.7 g
			むらくもじる	とりにく、もめんどうふ、たまご	でんぶん	にんじん、ねぎ、こまつな	2.8 g
22	火		ごこくごはん		こめ、もちこめ、あかまい、くろまい、もちあわ	さやえんどう	568 kcal
			さかなのこうみやき	ホキ、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	32.0 g
			やさしいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	11.1 g
			とんじる	ぶたにく、もめんどうふ、みそ	さといも、こんにやく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	2.8 g
			あずきかん	こしあん、こなかてん			
23	水		みそラーメン	ぶたにく、なると、みそ	むしちゅうかめん、あぶら、ラード、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にら、にんじん、もやし、ねぎ、ホールコーン	613 kcal
			ジャンボあげぎょうざ	ぶたにく	でんぶん、あぶら、ぎょうざのかわ、あげあぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、にら、ねぎ、ほししいたけ	25.0 g
			きりぼしのナムル		ごまあぶら、さとう	きりぼしだいこん、もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	21.1 g
							4.0 g
24	木		おやこどん	とりにく、なると、たまご	こめ、さとう	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース	613 kcal
			かぶのそくせきづけ		しろごま	かぶ、にんじん、キャベツ	27.6 g
			なめこじる	もめんどうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	14.9 g
			メロン			メロン	3.1 g
25	金		ごはん		こめ		710 kcal
			のりのつくだに	のり	さとう		32.6 g
			かつおのさんしょくあげ	かつお、だいず	でんぶん、さつまいも、あげあぶら、さとう、しろごま	しょうが	17.3 g
			おかかはくさい	こんぶ、おかなかずり		はくさい、にんじん、きゅうり	2.5 g
			さつまじる	ぶたにく、みそ	さつまいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	
28	月		たかなごはん	あぶらあげ	こめ、げんまい、あぶら	しょうが、たかなづけ、ねぎ	594 kcal
			とうふのまさごあげ	おしどうふ、とりにく、えび、ちりめんじゃこ、たまご	でんぶん、あげあぶら、さとう	にんじん、ねぎ、さやいんげん	25.5 g
			だいこんづけ		しろごま	だいこん	21.2 g
			ちゃんこじる	とりにく	あぶら	ごぼう、ほししいたけ、だいこん、にんじん、しめじ、はくさい	3.1 g
29	火		ドライカレー	ぶたにく、だいず	こめ、バター、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ごぼう	690 kcal
			マカロニサラダ	ロースハム	マカロニ、オリーブオイル、さとう	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、にんじん	25.1 g
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	ももかん、みかんかん、パインかん	19.7 g
							1.7 g
30	水		ごぼうピザナン	ぶたにく、シュレットチーズ	ナン、オリーブオイル	にんにく、ごぼう、パセリ	517 kcal
			アスパラいりサラダ		さとう、あぶら、ごまあぶら	キャベツ、アスパラガス、もやし、にんじん	20.8 g
			ポトフ	フランクソーセージ	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	19.8 g
			れいとうパイン			れいとうパイン	3.0 g
31	木		げんまいごはん		こめ、げんまい		603 kcal
			さかなのなんばんづけ	あじ	でんぶん、あげあぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ	31.0 g
			こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	18.3 g
			みそしる	きぬどうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ		ねぎ、にんじん、だいこん	2.5 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の地場野菜

○小林農園

- ・かぶ
- ・きゅうり
- ・だいこん
- ・こまつな
- ・ピーマン

○田倉農園

- ・だいこん
- ・ほうれんそう
- ・キャベツ
- ・きゅうり



◇給食費について◇

今年度最初の引き落としは5/10(木)になります。
手数料の10円と合わせて、前日までに入金をお願いします。

1年生 : 7,406円
2年生 : 8,676円
3・4年生 : 9,270円
5・6年生 : 9,765円

