



5月のこんだてひょう



令和3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	あかのたべもの ちにくほねは 血や肉・骨や歯 をつくる	きいろのたべもの からだ 体をうごかす ちから 力のもと	みどりのたべもの からだを 体の調子を ととのえる
6	木	だいこん 大根 スパゲッティ	○	イタリアンスープ	まっちゃん 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
7	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、ぎょうざのかわ 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
10	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
11	火	キムチ チャーハン	○	さんさい 山菜ナムル たまご 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 こなかんでん	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、ほうれんそう だいずもやし、だいこん、ねぎ チンゲンツアイ、オレンジジュース みかんかん
12	水	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
13	木	黒糖パン	○	とり 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	メロン	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、メロン
14	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
17	月	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
18	火	ご飯 骨太ふりかけ	○	がんもと野菜の煮物 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 がんもどき、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
19	水	あおまめ 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
20	木	ももいろ 桃色 サンド	ジ ョ ア	さけ 鮭の香草パン粉焼き ミネストローネスープ		ジョア、さけ、チーズ とりにく、だいた	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
21	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
24	月	しょうゆ ラーメン	○	さかな かつ 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
25	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
26	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、チンゲンツアイ しょうが、ねぎ、だいこん
27	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
28	金	はん 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 だいた、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	月	やきにく 焼肉ロール トースト	○	じゃがいもアスパラソテー 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

※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。