



# 5月のこんだて



令和5年度  
西東京市立上向台小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	赤の食品（たんぱく質）		黄の食品（炭水化物・脂質）		緑の食品（ビタミン・ミネラル）	
			牛乳	ち にく 血や肉になる	ねつ ちから ちと 熱や力の元になる	からだ ちようし どとの 体の調子を整える		
1	月	ごはん にくだんごのもちごめむし はりはりづけ のっぺいじる	○	ふたにく たまご こんぶ とりにく あぶらあげ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん もちごめ さとう	たまねぎ しょうが ぎりぼしだいこん にんじん きゅうり だいこん こまつな にんじん ねぎ ほししいたけ		
2	火	うまからスタミナどん こうやどうふのちゅうかふうサラダ まっちゃんしゃん	○	ふたにく のり こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら さとう しろごま かつね-キツネ さとう バター あまなっとう	にんにく しょうが にら たまねぎ キャベツ こまつな にんじん		
8	月	まめごはん ぶたにくのアップルソース すみそあえ みそしる	○	ぶたにく わかめ みそ のり みそ	こめ さとう こんにゃく さとう じゃがいも	グリーンピース しょうが たまねぎ りんご だいこん にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう えのき		
9	火	えびピラフ ひよこまめのカレーシチュー ミネラルサラダ	○	えび ベーコン ぶたにく ひじき だいず ハム	こめ あぶら バター じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ひよこまめ にんじん キャベツ		
10	水	ごはん いかのしちみやき だいずのいそに とうふのスープ	○	いか だいず とりにく ひじき さつまあげ ベーコン とうふ	こめ さとう こんにゃく さとう あぶら	しょうが ねぎ にんじん にんじん ほうれんそう ねぎ		
11	木	けんちんうどん さつまいもとちくわのてんぷら ニューサマーオレンジ	○	ぶたにく あぶらあげ たまご ちくわ あおのり	うどん こんにゃく じゃがいも さつまいも こむぎこ あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな オレンジ		
12	金	むぎごはん こうやどうふのたまごやき くきわかめゴマふうみ みそしる	○	とりにく こうやどうふ たまご くきわかめ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも	しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし きゅうり たまねぎ ほうれんそう		
15	月	ごはん さばのたつたあげ わふうサラダ さつきじる	○	さば かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら あぶら さとう でんぶん	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たけのこ ごぼう えだまめ		
16	火	ミートドック コールスローサラダ わふうチャウダー	○	ぶたにく ハム とりにく ベーコン だいず みそ きゅうにゅう	こめ あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう	ごぼう にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース キャベツ にんじん きゅうり しょうが だいこん にんじん ごぼう こまつな		
17	水	こまつなわふうチャーハン とりにくのレモンしょうゆ すましじる	○	ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく	こめ あぶら しろごま さとう	しょうが にんじん ねぎ こまつな しょうが レモン たけのこ にんじん えのき あしたば こまつな ねぎ		
18	木	ごはん のりのつくだに にくじゃが やさいのうめおかかあえ	○	のり ぶたにく ちくわ おかか	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく さとう さとう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり にんじん ねりうめ		
19	金	マーボーどうふどん チョレギサラダ トッポギスープ	ジュ レイン スジ	どうふ ぶたにく みそ ハム とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さとう ごまあぶら あぶら トッポギ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ きゅうり にんじん キャベツ みずな にんにく しょうが だいこん にんじん ねぎ チンゲンサイ		
22	月	もちろしごはん つくねのてりやき じゃがいもとしらすのあおのりあえ みそしる	○	とりにく ひじき たまご しらす あおのり あぶらあげ みそ	こめ もちごめ でんぶん さとう じゃがいも	とうもろこし たまねぎ しょうが はねぎ だいこん ねぎ こまつな		
23	火	ごはん けんきみそ にくどうふ いろどりやさいのとさずあえ	○	みそ おかか とうふ ぶたにく おかか	こめ あぶら さとう あぶら しらたき さとう さとう	にんじん ビーツ ねぎ ほししいたけ しょうが しょうが たまねぎ にんじん だいこん こまつな にんじん		
24	水	ごはん タッカルビ ワンタンスープ きよみオレンジ	○	とりにく みそ ぶたにく	こめ さとう あぶら ごまあぶら さつまいも あぶら ウエーブワンタン ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ ビーツ にんにく もやし にんじん ねぎ こまつな オレンジ		
25	木	ポーローパオ ちゅうかサラダ チンゲンサイのちゅうかスープ	○	ハム ベーコン とうふ	こめ さとう ごまあぶら あぶら しろごま はるさめ ごまあぶら	きゅうり にんじん キャベツ チンゲンサイ こまつな ねぎ		
26	金	ちゅうかどん だいこんのレモンふうみ こまつなスープ	○	ぶたにく いか えび なんと ぶたにく とうふ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ にんじん だいこん きゅうり にんじん レモン こまつな ねぎ		
29	月	ごはん キャベツいりメンチカツ ちりめんじゃこ ぐだくさんみそしる	○	ぶたにく たまご ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう さとう さといも	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん しめじ だいこん にんじん こまつな ごぼう		
30	火	ごはん ポークカレー わかめサラダ フルーツヨーグルト	○	ぶたにく わかめ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう しろごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり もやし にんじん とうもろこし ももかん バインかん みかんかん		
31	水	むぎごはん かつおのしょうがやき ぎりぼしだいこんのあますあえ けんちんじる	○	かつお とうふ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	しょうが ぎりぼしだいこん だいこん にんじん だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう ねぎ しょうが		