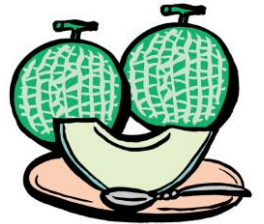


5月のこんだてひょう



令和5年度

西東京市立柳沢小学校

日 曜	こんだてめい		血や肉や骨となるもの	熱や力となるもの	体の調子をととのえるもの
1月	ツナカレー ピラフ	牛乳	ミネストローネ みずなのサラダ	牛乳 ベーコン ツナ こめ バター あぶら じゃがいも マカロニ さとう	しょうが 玉ねぎ マッシュルーム缶 にんじん セロリー こまつな トマト みずな
2火	生あげの うま煮丼	牛乳	じゃがいものみそ汁 冷とうみかん	牛乳 生あげ ぶた肉 わかめ 油あげ みそ かたくり粉 じゃがいも	しょうが 長ねぎ キャベツ しいたけ にんじん いんげん 冷とうみかん
8月	ちゅうか おこわ	牛乳	さばのこうみやき きくらげのちゅうかスープ	牛乳 ぶた肉 さば みそ とり肉 とうふ すりごま	たけのこ にんじん しょうが にんにく みずな きくらげ
9火	黒ざとう パン	牛乳	コーンシチュー チキンのごまだれサラダ ゆでそらまめ	牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉 バター こむぎ粉 ねりごま	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり そらまめ
10水	ばら てんどん	牛乳	だいこんのあさづけ すまし汁	牛乳 えび たまご わかめ とうふ かまぼこ かたくり粉 あぶら ごま	まいたけ だいこん にんじん えのき 長ねぎ
11木	五目あんかけ やきそば	牛乳	ちゅうかきゅうり 洋なしのヨーグルトかけ	牛乳 ぶた肉 いか えび ヨーグルト めん あぶら ごま かたくり粉 さとう	しょうが しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ こまつな はくさい もやし きゅうり 洋なし
12金	きんぴら ごはん	牛乳	しろみ魚のてりやき ほうれん草のみそ汁 きよみ	牛乳 ぶた肉 油あげ メルルーサ みそ こめ あぶら さとう ごま	しらたき ごぼう にんじん ほうれん草 はくさい 長ねぎ きよみ
15月	ガーリック トースト	牛乳	チリコンカン グリーンサラダ	牛乳 ひよこまめ ベーコン ぶた肉 パン マーガリン あぶら さとう じゃがいも	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり はくさい
16火	わかめ ごはん	牛乳	つくねバーグ みそ汁 だいこんのわふうサラダ	牛乳 わかめ とり肉 とうふ かまぼこ みそ かたくり粉 さとう	しょうが 玉ねぎ だいこん きゅうり にんじん キャベツ こまつな
17水	ミート カレーライス	ブルーベリー ジョア	ビーンズサラダ デコポン	ジョア ぶた肉 白いんげんまめ こめ あぶら じゃがいも こむぎ粉 バター さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり デコポン
18木	なめし	牛乳	かつおのあげ煮 ごま酢あえ こまつなのみそ汁	牛乳 かつお 油あげ みそ こめ かたくり粉 あぶら さとう すりごま	だいこん葉 しょうが だいこん もやし にんじん きゅうり こまつな キャベツ 玉ねぎ
19金	シナモン コーヒーロール	牛乳	カレーポトフ こんにゃくサラダ	牛乳 ぶた肉 ウインナー ベーコン パン こむぎ粉 さとう バター すりごま あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ かぶ セロリー きゅうり もやし
22月	じゃこ入り たくあんごはん	牛乳	がんもとやさいの煮もの やさいのこうみあえ	牛乳 じゃこ がんもどき ぶた肉 こめ ごま あぶら じゃがいも さとう	こんにゃく たくあん しょうが きゅうり 玉ねぎ にんじん キャベツ
23火	ホイコーロー どん	牛乳	わかめスープ アンデスメロン	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 わかめ なた かたくり粉 こめ あぶら さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし こまつな 長ねぎ メロン
24水	せきはん	牛乳	チキンみそカツ さわにわん コールスローサラダ	牛乳 とり肉 たまご みそ ぶた肉 とうふ こめ ごま こむぎ粉 パン粉 あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん えのき 長ねぎ
25木	さんさい おこわ	牛乳	さばのぶんかぼし けんちん汁 レッドメロン	牛乳 油あげ さば とり肉 とうふ こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく かたくり粉 ごま	にんじん ぜんまい わらび だいこん 長ねぎ メロン
26金	ごはん	牛乳	しせんどうふ はるさめのちゅうかサラダ 冷とうパイン	牛乳 とうふ ぶた肉 ハム こめ さとう はるさめ かたくり粉 ごま	チンゲン菜 しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし パイン
29月	かやく ごはん	牛乳	いかのレモンじょうゆ 地元やさいのみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ いか みそ こめ あぶら かたくり粉 さとう	にんじん ごぼう レモン だいこん こまつな かぶ 長ねぎ
30火	スパゲッティ ポロネーゼ	牛乳	フレンチサラダ モカケーキ	牛乳 ぶた肉 粉チー ズ たまご めん あぶら さとう こむぎ粉 バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり
31水	ごはん	牛乳	ひじきのふりかけ かんこく風にくじゃが チョコレギサラダ	牛乳 ひじき ちくわ ぶた肉 かつおぶし 生あげ ハム こめ あぶら さとう ごま じゃがいも あぶら かたくり粉	しょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ みずな にんにく

※食材は都合により変更する場合があります。