



5月のこんだてひょう



令和6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 水	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 ひよこ豆 ベーコン ぶた肉	パン マーガリン あぶら じゃがいも さとう	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
2 木	ゆかり 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 とり肉 とうふ かまぼこ みそ	こめ あぶら パン粉 かたくり粉 さとう	ゆかり 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
7 火	ごはん	牛乳	てづくりふりかけ じゃがいものそぼろ煮 おひたし	牛乳 じゃこのり ぶた肉 生あげ ちくわ かつお節	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう かたくり粉	こんにゃく しょうが にんじん キャベツ もやし
8 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	こめ こむぎ粉 かたくり粉 あぶら さとう ごま	まいたけ だいこん にんじん えのき 長ねぎ
9 木	パン パン	牛乳	だいこんのチャウダー ハーブチキンサラダ ゆでそらまめ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 生クリーム とり肉	パン じゃがいも マカロニ こむぎ粉 バター あぶら さとう	だいこん 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ にんにく そらまめ
10 金	ちゅうか おこわ	牛乳	あじのごまだれやき はるさめとメンマのスープ	牛乳 ぶた肉 あじ とり肉 とうふ	こめ あぶら さとう すりごま はるさめ	たけのこ にんじん 長ねぎ メンマ みずな
13 月	かやく ごはん	牛乳	しろみざかなのてりやき やさいのこうみあえ とん汁	牛乳 とり肉 油あげ メルルーサ ぶた肉 みそ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	こんにゃく にんじん ごぼう キャベツ きゅうり しょうが だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ
14 火	シナモン コーヒーロール	牛乳	ボルシチ もやしのサラダ	牛乳 ぶた肉 ウインナー ハム	パン こむぎ粉 あぶら じゃ がいも さとう すりごま	だいこん にんじん ビート 玉ねぎ セロリー キャベツ トマト もやし
15 水	ポーク カレーライス	牛乳	コーンフ레이크サラダ	牛乳 ぶた肉	こめ あぶら じゃがいも こむぎ粉 さとう コーンフ레이크	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり
16 木	ごはん	牛乳	マーボーとうふ バンサンスー	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	こめ あぶら さとう かたくり粉 はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん にら キャベツ きゅうり
17 金	ごもくあんか けやきそば	牛乳	フルーツしらたま	牛乳 ぶた肉 いか えび	めん あぶら さとう かたくり粉 しらたま	しょうが しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ こまつな キャベツ もやし みかん パイン もも
20 月	きんぴら ごはん	牛乳	さばのうめやき さわにわん	牛乳 ぶた肉 さば とうふ	こめ あぶら さとう ごま	しらたき ごぼう にんじん うめ だいこん えのき 長ねぎ
21 火	ごはん	牛乳	なまあげのちゅうか煮 くきわかめのちゅうかあえ	牛乳 生あげ とり肉 くきわかめ	あぶら さとう かたくり粉 ごま	しょうが こまつな 玉ねぎ たけのこ えのき にんじん だいずもやし きゅうり
22 水	のざわな チャーハン	牛乳	キャベツのごまふうみ こまつなととうふのスープ 冷とうみかん	牛乳 ぶた肉 かまぼこ たまご とり肉 とうふ	こめ あぶら さとう ごま	にんにく しょうが にんじん しいたけ 長ねぎ のざわな キャベツ こまつな 冷とうみかん
23 木	なめし	牛乳	かつおのあげ煮 ごまずあえ みそ汁	牛乳 かつお みそ	こめ かたくり粉 あぶら ごま さとう	だいこん葉 しょうが だいこん もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな
24 金	ちゃんこ うどん	牛乳	五平餅(ごへいもち) きよみ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 油あげ みそ	めん あぶら こめ さとう	しらたき しょうが えのき にんじん はくさい みずな 長ねぎ きよみ
27 月	わかめ ごはん	牛乳	キャベツメンチカツ かぶのサラダ みそ汁	牛乳 わかめ ぶた肉 たまご とうふ みそ	こめ パン粉 こむぎ粉 あぶら さとう	玉ねぎ キャベツ かぶ きゅうり みずな
28 火	さんさい おこわ	牛乳	さばのこうみやき けんちん汁	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 にんじん わらび 長ねぎ しょうが
29 水	キャベツの和風 スパゲッティ	牛乳	さんしょくサラダ こくとうケーキ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	めん あぶら さとう こむぎ粉 バター	玉ねぎ 長ねぎ にんじん しめじ キャベツ だいこん コーン
30 木	ひじき ごはん	牛乳	とり肉のレモンじゅうゆ せんべい汁	牛乳 ひじき 油あげ ぶた肉 とり肉	こめ さとう せんべい	ごぼう しょうが レモン だいこん 長ねぎ みずな しいたけ
31 金	ごはん	牛乳	ホイコーロー とうふとわかめのスープ	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ わかめ	こめ あぶら さとう かたくり粉	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし こまつな 長ねぎ

※食材は都合により変更する場合があります。