



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 | プレーン ジョア | コーンフ레이크サラダ | ジョア 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。