



5月のこんだてひょう



和7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 木	ごはん	牛乳	四川(しせん)豆腐 はるさめのちゅうかサラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 ハム	こめ あぶら さとう はるさめ ごま	チンゲンサイ しょうが にんにく 長ねぎ しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ キャベツ きゅうり
2 金	ハヤシ ライス	牛乳	コーンフレークサラダ	牛乳 ぶた肉	こめ あぶら こむぎ粉 バター コーンフレーク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり
7 水	ばら てんどん	牛乳	キャベツのごまふうみ 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 あぶら かたくり粉 さとう ごま	まいたけ キャベツ にんじん えのき 長ねぎ
8 木	ごはん	牛乳	ホイコーロー ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	こめ あぶら さとう かたくり粉 ビーフン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし にんじん 長ねぎ だいこん みずな
9 金	パイン パン	牛乳	ボルシチ だいこんサラダ ゆでそらまめ	牛乳 ぶた肉 ウインナー かまぼこ	パン あぶら じゃがいも さとう	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 きゅうり そらまめ
12 月	みそキムチ ラーメン	牛乳	ほうれん草とコーンのソテー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン ヨーグルト	めん あぶら さとう	にんにく しょうが もやし 長ねぎ キムチ ほうれん草 コーン みかん パイン もも 洋なし
13 火	ごはん	牛乳	てづくりふりかけ 春やさいのにも やさいのこうみあえ	牛乳 じゃこ のり かつお節 とり肉 ちくわ 生あげ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう	こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ だいこん ふき キャベツ きゅうり しょうが
14 水	ぶた肉の おこわ	牛乳	いかのレモンじょうゆ レタスのスープ アンデスメロン	牛乳 ぶた肉 いか とり肉 とうふ	こめ あぶら さとう かたくり粉	たけのこ にんじん レモン レタス 長ねぎ きくらげ メロン
15 木	ガパオ ライス	牛乳	タイ風たまごスープ れいとうりんご	牛乳 とり肉 たまご	こめ あぶら さとう かたくり粉	にんにく 玉ねぎ ピーマン しめじ バジル こまつな 長ねぎ りんご
16 金	ひじき ごはん	牛乳	さばのねぎ塩やき せんべい汁	牛乳 ひじき 油あげ とり肉 さば ぶた肉	こめ さとう ごま せんべい	ごぼう しょうが 長ねぎ だいこん みずな しいたけ
19 月	かやく ごはん	牛乳	さわらのごまみそやき こしね汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 油あげ さわら 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 しょうが しいたけ 長ねぎ だいこん
20 火	五目あんかけ 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 しらたまだんご	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
21 水	チキン カレーライス	ブルーベリー ジョア	ツナサラダ	ジョア とり肉 ツナ	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 レモン キャベツ きゅうり ピーマン
22 木	わかめ ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうがやき コールスローサラダ けんちん汁	牛乳 わかめ ぶた肉 とり肉 とうふ	こめ さとう じゃがいも	こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン ごぼう 長ねぎ
23 金	ゆかり ごはん	牛乳	ハンバーグ(デミグラスソース) フレンチサラダ だいこんスープ	牛乳 じゃこ ぶた肉 とうふ とり肉	こめ あぶら パン粉 かたくり粉 さとう	ゆかり 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん だいこん たけのこ 長ねぎ こまつな
26 月	たらこ スパゲッティ	牛乳	みずなのサラダ アップルパイ	牛乳 ベーコン たらこ	めん あぶら バター さとう パイシート	あおじそ キャベツ みずな 玉ねぎ にんじん りんご
27 火	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 あぶら さとう かたくり粉 ごま	だいこん葉 しょうが だいこん こまつな にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし
28 水	シナモン コーヒーロール	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 こむぎ粉 さとう ごま バター じゃがいも あぶら	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり はくさい
29 木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 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 キャベツ きゅうり
30 金	ごはん	牛乳	のりのつくだ煮 じゃがいもとだいこんのそぼろ煮 キャベツのおひたし	牛乳 のり ぶた肉 生あげ ちくわ かつお節	こめ さとう あぶら じゃがいも	こんにゃく だいこん にんじん しょうが いんげん キャベツ

※食材は都合により変更する場合があります。