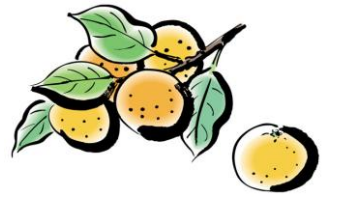


# 5月のこんだてひょう



令和8年度

西東京市立柳沢小学校

	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 金	くろねじり パン	牛乳	ボルシチ ゆでそらまめ もやしサラダ	牛乳 ぶた肉 ウインナー ハム	パン あぶら さとう じゃがいも ごま	だいこん にんじん ビート セロリー キャベツ トマト もやし 玉ねぎ そらまめ
7 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
8 金	☀ 全 校 遠 足 ☀					
11 月	こまつな ごはん	牛乳	さばのおろしかけ とうふとみずなのスープ	牛乳 油あげ さば かつお節 とうふ	こめ さとう あぶら ごま かたくり粉	こまつな しょうが だいこん にんじん みずな 長ねぎ
12 火	みそ ラーメン	牛乳	レタスのオイスターいため フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト	めん あぶら ごま さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ コーン メンマ レタス みかん パイン もも 洋なし
13 水	ハヤシ ライス	牛乳	だいこんサラダ デコポン	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム だいこん きゅうり デコポン
14 木	ごはん	牛乳	ひじきのふりかけ がんもどきとやさいの煮もの さんしょくおひたし	牛乳 ひじき がんも ぶた肉 かつおぶし	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	こんにゃく 玉ねぎ しょうが にんじん もやし こまつな
15 金	ガパオ ライス	牛乳	タイふうわかめスープ なつみかん	牛乳 とり肉 とうふ わかめ	こめ あぶら さとう	にんにく 玉ねぎ ピーマン しめじ バジル こまつな 長ねぎ なつみかん
18 月	ごはん	牛乳	マーボーとうふ バンサンズー りんご	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 りんご
19 火	もろこし ごはん	牛乳	きびなごのからあげ みずなのサラダ とん汁	牛乳 きびなご ぶた肉 とうふ みそ	こめ かたくり粉 あぶら さとう じゃがいも	コーン しょうが キャベツ みずな 玉ねぎ にんじん だいこん ごぼう
20 水	チキン カレーライス	牛乳	コーンフ레이크サラダ カラオレンジ	牛乳 とり肉	こめ あぶら じゃがいも こむぎ粉 バター 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 にんじん きゅうり カラオレンジ
21 木	パインパン	牛乳	しろいんげんのクリーム煮 スパゲッティサラダ	牛乳 ぶた肉 生クリーム ハム しろいんげん	パン じゃがいも バター こむぎ粉 めん さとう あぶら	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン
22 金	ばら てんどん	牛乳	キャベツのごまふうみ お祝汁(開校記念日)	牛乳 えび たまご とうふ かまぼこ	こめ こむぎ粉 あぶら かたくり粉 ごま	まいたけ キャベツ こまつな 長ねぎ
25 月	わかめ 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 ぶた肉 とうふ とり肉	あぶら パン粉 さとう かたくり粉	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 こまつな 長ねぎ
26 火	なめし	牛乳	かつおのあげ煮 みそ汁 キャベツのおひたし	牛乳 かつお かつおぶし みそ	こめ かたくり粉 あぶら さとう ごま	しょうが キャベツ にんじん だいこん 玉ねぎ こまつな
27 水	ゆかり ごはん	牛乳	ぶた肉のアップルソース グリーンサラダ けんちん汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	こめ さとう あぶら じゃがいも	こんにゃく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり はくさい にんじん 長ねぎ
28 木	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	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
29 金	チキン ライス	牛乳	マカロニサラダ コーンスープ	牛乳 ベーコン ハム たまご とり肉	こめ バター さとう マカロニ あぶら	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり にんじん キャベツ コーン

※食材は都合により変更する場合があります。

### ~こんだてより~

- ★ 1日 ゆでそらまめ…1年生がさやむきを手伝ってくれます。
- ★ 15日 ガパオライス…タイ料理です。ガパオとはバジルの事です。
- ★ 22日 お祝汁…23日は開校記念日です。

### 今月の地場農産物

田倉農園さんから小松菜が届きます。

