






















5月こんだて予定表

家庭数配布
R6年5月
狭山小学校

日	曜日	献立名		主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
		主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)
1	水	ちらし寿司	きりかまのさやま茶揚げ すまし汁		せいはいくまい なたねあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう さきかまほこ とりにく とろろ あぶらあ げ きざみのり	たけのこ にんじん えのきたけ さやえんどう みつば ほししいたけ せんちゃ	606 24.9 291
2	木	デニッシュロール	ごぼうのペペロンチーニ シャキシャキサラダ		デニッシュロール スパゲティ なたねあぶら オリーブゆ しろうごま さとう	ぎゅうにゅう ベーコン カナディアンベーコン	きゃべつ ごぼう ずっきーに ほんしめじ きゅうり コーン おかひじき にんじん にんにく	614 21.5 295
7	火	★マーボー あんかけそば	あまなつ 甘夏みかんゼリーポンチ		むしちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぶ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とろろ ぶたにく あかみそ	もやし オレンジジュース パイナップル なつみかんかん おとうかん たけのこ にら こなかなてん ほししいたけ きくらげ ねしろうが にんにく	623 25.0 336
8	水	ふき入り かやくごはん	さば たつたあ 鱈の立田揚げ みそ汁		せいはいくまい でんぶ なたねあぶら こめこ さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあ かみそ しろうご ま さとう	きゃべつ にんじん たけのこ あき こまつな いとごんにゃく ほししいたけ	616 28.6 318
9	木	ヒビンバ	あおな はるめ 青菜と春雨のスープ くだもの		ごはん はるめ なたねあぶら しろうご ま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あかみそ	くだもの もやし こまつな ちんげんさい にんじん ながねぎ ねしろうが にんにく きくら げ	634 29.9 343
10	金	カレーライス	グリル野菜		ごはん じゃがいも こむぎこ パター なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガ ス エリンギ コーン ねしろうが にん にく	683 24.8 263
13	月	ごはん	★豚肉と新じゃがの揚げ煮 キャベツの即席漬け もすく汁		ごはん じゃがいも なたねあぶら でんぶ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あかみそ もすく	きゃべつ たまねぎ えのきたけ にんじん みつば	608 22.8 267
14	火	ちゃんこうどん	くさ 草もちぜんざい クラッシュ大豆和え		ふくろいりじごなうどん よもぎだんご さとう	ぎゅうにゅう あずき とりにく あかみそ あぶらあ しろみそ だいず	こまつな きゃべつ にんじん ごぼう えのきたけ だいこん	648 25.0 355
15	水	きび入り ピースごはん	かつおの新たまソース 沢煮焼		せいはいくまい もちぎ でんぶ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あかみそ しろみそ	グリーンピース たまねぎ ながねぎ えのきたけ ごぼう こまつな にんじん ばんのうねぎ にんにく	608 29.0 289
16	木	さやま茶 揚げパン	とじく せさい に 鶏肉と野菜の煮込み ヨーグルト		ツイストパン じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく うぐいすきなこ	たまねぎ きゃべつ にんじん マジックルム せんちゃ	636 25.4 380
17	金	ごはん	じゃーじやんどうふ 家郷豆腐 じゃこのあめ煮 のりのナムル		ごはん さとう ごまあぶら しろごま でんぶ なたねあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ぶたにく あかみ そ ちりめんじゃこ きざみのり	もやし こまつな にんじん ちんげん さい ながねぎ ほししいたけ にんにく ねしろうが	646 31.0 622
20	月	ごはん	鶏肉とうすら卵のさっぱり煮 ゆかりふりかけ 米粉麺のスープ		ごはん こめめん さとう しろごま なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご ぶたにく かまぼこ はなかつお	こんにゃく ごぼう にんじん ちんげんさい もやし ゆかり ねしろうが ほししいたけ	630 26.2 292
21	火	タンメン	アメリカンドック きゅうりの中華風漬物		ホットラーメン ホットケーキミックス なたねあぶら こむぎこ でんぶ ごまあぶら さと う	ぎゅうにゅう フランクフル ト ぶたにく	きゅうり きゃべつ にんじん もやし ちんげんさい ながねぎ ねしろうが にんにく	631 26.3 294
22	水	新ごぼうの 炊き込みご飯	イカのかりん揚げ 豆乳入りみそ汁		せいはいくまい ワンタンのか わ でんぶ なたねあぶら こめこ しろうごま	ぎゅうにゅう いか とうにゅう あぶらあ しろみそ ちりめんじゃこ	だいこん ごぼう こまつな にんじん ながねぎ さやえんどう	612 29.0 393
23	木	鶏梅そば ごはん	きぬ 絹さやと白滝の炒め物 みそ汁		ごはん さとう なたねあぶ ら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろみそ あかみ そ わかめ あぶらあ	しらたき たまねぎ にんじん えのきたけ さやえんどう うめぼし ねしろうが	634 27.8 303
24	金	お茶マール 食パン	新じゃがとアスパラのクリームグラタン マカロニスープ		おちゃマールしょくパン じゃがいも シェルマカロニ こめこ パター なたねあぶ ら	ぎゅうにゅう とりにく カナディアンベーコン チー ズ	きゃべつ たまねぎ グリーンアスパラガス にんじん	633 26.5 387
25	土	カレーピラフ	ミネストラスープ		せいはいくまい でんぶ なたねあぶら べいりゅうば く オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー カナディアンベー コン ベーコン	たまねぎ きゃべつ にんじん マジックルム ホールトマト ピーマン せりり にんにく	676 30.0 269
28	火	ごはん	豚肉の角煮 白玉汁 小松菜とキャベツのごま和え		ごはん しらたまだんご さとう しろうごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	こんにゃく こまつな きゃべつ だいこん にんじん えのきたけ みずな ねしろうが ながねぎ	642 26.8 350
29	水	ごまみそうどん	お茶入り蒸しパン おひたし		ふくろいりじごなうどん こむぎこ さとう しろうご ま バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう しろみそ ぶたにく たまご あまなつとう あぶらあ	もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ さやえんどう ほししいたけ せんちゃ	694 26.0 387
30	木	食パン	ポルシチ 新玉ねぎドレッシングサラダ		しょくパン じゃがいも チョコクリーム こむぎこ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ もやし きゃべつ にんじん コーン にんにく	611 21.4 399
31	金	ごはん	新じゃがの煮物 ひじきのふりかけ みそ汁		ごはん じゃがいも さとう しろごま なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあ しろみそ あかみそ ちりめんじゃこ ひじき	こんにゃく きゃべつ にんじん たまねぎ ながねぎ グリーンピース	618 25.3 391
給食回数		《21回》		平均栄養量			633 26.0 344	

※都合により献立を変更することがあります。
★新メニューになります。



【行事・行事食】

- | | | | |
|--------|-----------------|-----|---------------|
| 1日 | 子どもの日献立 | 14日 | わんぱく相撲がんばろう献立 |
| 15日 | 2年生グリーンピース皮むき体験 | 22日 | 1.2年生遠足 |
| 25日 | 学校公開 | 27日 | 振替休業日 |
| 29、30日 | 6年生修学旅行 | | |