

5月 こんだて表



新座市立新開小学校

日付	曜日	飲み物	こんだて	おもな食品				エネルギー
				血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	その他	たんぱく質
1	水	牛乳	きなこ揚げパン	きなこ	ツイストパン(小麦粉 脱脂粉乳 さとう) なたね油 三温糖		塩	598
			豆腐団子のスープ	鶏肉 豆腐	でん粉 春雨 ごま油	干しいたけ もやし しょうが にんじん キャベツ 長ねぎ 小松菜 切干だいこん	酒 しょうゆ 塩 こしょう	24.3
2	木	アシドミルク	かしわめし	油揚げ 鶏肉	米 麦 ごま油 三温糖 こんにゃく 米油	長ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ	酒 みりん しょうゆ 塩	566
			じゃが芋の和風チーズ焼き	豚肉 大豆 チーズ のり	じゃが芋 三温糖 米油	玉ねぎ	酒 みりん しょうゆ	
			すまし汁	豆腐 かまぼこ		ほうれん草 長ねぎ	酒 しょうゆ 塩	23.7
7	火	牛乳	ハッシュドポークライス	豚肉	米 麦 米油 薄力粉 三温糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトジュース	酒 ぶどう酒 トマトピューレ ウスターソース(りんご 大豆) 中濃ソース(りんご 大豆) ケチャップ パプリカ粉 しょうゆ 塩 こしょう	622
			コーンサラダ		米油 三温糖	キャベツ にんじん コーン きゅうり レモン果汁	酢 しょうゆ 塩 こしょう	23.0
8	水	牛乳	肉うどん	豚肉 油揚げ	うどん	ごぼう 干しいたけ 小松菜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩	594
			にんじんかき揚げ	高野豆腐	薄力粉 なたね油	玉ねぎ にんじん ごぼう	ベーキングパウダー 塩	
			茹でそら豆			そら豆	塩	27.1
9	木	牛乳	混ぜ込みピビンバ	豚肉	米 麦 ごま油 米油 三温糖 ごま	にんにく ほうれん草 にんじん もやし	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	550
			ワンタンスープ	鶏肉	ごま油 米油 ワンタン	にんじん 小松菜 長ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう	27.7
10	金	牛乳	きんぴらごはん	鶏肉 油揚げ	米 麦 ごま油 三温糖 こんにゃく	ごぼう にんじん	酒 しょうゆ	620
			あじのそフライ	あじ 青のり	薄力粉 バン粉 なたね油		酒 中濃ソース(りんご 大豆)	
			小松菜のおかかあえ	かつお節	ごま	小松菜 えのきたけ キャベツ	みりん しょうゆ	24.7
13	月	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油			653
			ホイコーロー	豚肉	米油 三温糖 でん粉	キャベツ にんじん ピーマン しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	みそ トウバンジャン テンメンジャン 酒 しょうゆ 塩	25.5
			杏仁豆腐	牛乳 生クリーム 寒天	上白糖	りんご缶 バイン缶 みかん缶	ラム酒	
14	火	牛乳	グリーンピースごはん	ちりめんじゃこ	米 麦 米油	グリーンピース	塩 酒	596
			とりの照り焼き	鶏肉	三温糖 でん粉	しょうが	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	
			ポテトサラダ	ハム	じゃが芋 上白糖 マヨネーズ(卵不使用)	にんじん コーン きゅうり	酢 ぶどう酒 塩 こしょう	28.2
15	水	牛乳	塩ラーメン	豚肉	中華麺 ごま油 米油 白ごま	にんじん 干しいたけ もやし コーン 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく	酒 塩 しょうゆ こしょう	597
			ツナ野菜ぎょうざ	ツナ	ぎょうざの皮 なたね油 ごま油 でん粉 薄力粉	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	塩 こしょう しょうゆ	23.6
16	木	牛乳	エビピラフ	ベーコン えび	米 麦 米油	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ セロリ パセリ	塩 こしょう ぶどう酒	568
			ポパイスープ	鶏肉	じゃが芋 米油	ほうれん草 玉ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう	
			ヨーグルト	ヨーグルト (脱脂粉乳 全粉乳 ゼラチン)				23.3
17	金	牛乳	生姜焼き丼	豚肉	米 麦 米油 三温糖	しょうが キャベツ りんご 玉ねぎ	酒 しょうゆ みりん	604
			ごまみそ汁	豆腐 油揚げ	ごま	長ねぎ 小松菜	みそ	26.3

し 2
さ や 年
ま や 級
す む が
す き わ
き り

し さ 学
さ ま や 級
す ま や 級
す む が わ
す き り

20	月	牛乳	おかかふりかけごはん	かつお節	米 麦 ごま		みりん 酒 しょうゆ	627
			呉汁	大豆 油揚げ わかめ		だいこん えのきたけ 長ねぎ	みそ	
			さばのみぞれ煮	さば	三温糖	だいこん	みりん しょうゆ	26.7
21	火	牛乳	ベーコンとアスパラのスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	にんにく アスパラガス 玉ねぎ	ぶどう酒 塩 こしょう	613
			海そうサラダ	海そう	米油 ごま油 ごま 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩	
			お豆のケーキ	卵 ビーンズピューレ 生クリーム	三温糖 薄力粉 パター			24.1
22	水	牛乳	マーボー丼	豚肉 豆腐	米 麦 米油 ごま油 三温糖 でん粉	しょうが にんにく にんじん たら 干しいたけ 長ねぎ	酒 みそ みりん しょうゆ トウバンジャン	558
			ナムル		ごま油 上白糖	切干だいこん もやし ほうれんそう にんにく	しょうゆ ラー油	23.8
24	金	牛乳	チキンカレーライス	鶏肉	米 麦 米油 じゃが芋 薄力粉 はちみつ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご	酒 ぶどう酒 塩 こしょう ウスターソース(りんご 大豆) 中濃ソース(りんご 大豆) ケチャップ カレー粉 しょうゆ ガラムマサラ	673
			ちくわのサラダ	ちくわ	米油	キャベツ にんじん だいこん	酢 塩 こしょう しょうゆ	22.7
27	月	牛乳	ガーリックトースト		食パン(小麦粉 マーガリン 脱脂粉乳 さとう) マーガリン	パセリ	ガーリックパウダー 塩	654
			ポークビーンズ	大豆 豚肉	薄力粉 じゃが芋 米油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	ケチャップ ぶどう酒 塩 こしょう トマトピューレ	
			じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	米油 ごま油 三温糖	にんじん キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ 酢	23.9
28	火	牛乳	わかめごはん	わかめ	米 麦 米油 ごま			614
			いりどり	鶏肉 大豆	こんにやく じゃが芋 米油 三温糖	にんじん ごぼう 干しいたけ 小松菜	塩 しょうゆ みりん 酒	
			かぶときゅうりのあえもの		ごま油 三温糖	かぶ きゅうり にんじん	しょうゆ 塩	25.2
29	水	牛乳	チャーハン	焼き豚 なた(卵白不使用)	米 麦 米油 ごま油	にんにく 長ねぎ にんじん	しょうゆ 塩 こしょう	530
			はるさめサラダ		ごま油 上白糖 はるさめ	きゅうり にんじん コーン もやし	洋からし 酢 しょうゆ	
			りんごゼリー	寒天	上白糖	りんご缶 りんごジュース	ぶどう酒	17.9
30	木	牛乳	パプリカライスのホワイトソースがけ	鶏肉 パター 牛乳 チーズ 生クリーム	米 麦 米油 薄力粉	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草	酒 ぶどう酒 塩 パプリカ粉 こしょう	594
			おかひじきのサラダ	ツナ	米油 ごま油 ごま	きゅうり にんじん キャベツ おかひじき	酢 しょうゆ 塩	20.8
31	金	牛乳	かつおの照り焼きまぜごはん	かつお 青のり	米 麦 米油 三温糖 でん粉 なたね油 ごま	しょうが	酒 みりん しょうゆ	640
			豚汁	豚肉 生揚げ	ごま油 こんにやく	ごぼう だいこん にんじん 小松菜 長ねぎ	みそ	29.3

*食材等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

*栄養価は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安になります。



5月は、実際に給食で使われる食材を使った体験活動を行います。該当の学年のみなさんは、楽しみにしていってくださいね!



5月 8日(水) 2年生 そら豆のさやむき
5月 14日(火) ひまわり学級 グリンピースのさやむき

5月の給食費引き落としのお知らせ

口座振替日 5月8日(水)

全学年 4,000円(別途、手数料が10円かかります。)

ゆうちょ銀行の口座残高のご確認をお願いいたします。

★今月の新座市産の野菜★
人参 小松菜 かぶ

