

5月きゅうしょくこんだてひょう 化成小学校

令和6年度

日／曜	こんだて				おもなざいりょう				回数
	パンごはん	のみもの	デザート	おかず	きいろのたべもの ねつやちからになる	あかのたべもの ちやにくになる	みどりのたべもの からだのちやうしをととのえる	ちやうみりょう ほか	
1 水	たれカツどん		かんきつ い	やさいのすみそあえ	こめ むぎ こむぎこ こんにゃく パンこ あぶら さとう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん もやし こまつな かんきつるい	さけ しお こしょう みりん しょうゆ かつおぶし すみりん	15
2 木	ちゅうかちまき			さごしのごまみそやき イナムドゥチ	ごまあぶら ごま さとう あぶら はるさめ もちごめ	ぶたにく だいす みそ さごし なまあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ たけのこ ながねぎ	さけ しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ	16
7 火	うめじゃこごはん			しんたけのこのはるまき プルコギふうジャーマンポテト	こめ むぎ ごまあぶら ごま かたくりこ ビーフン じゃがいも	ちりめんじゃこ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん えのき しんたけのこ きやべつ もやし たまねぎ にんにく	ゆかりこ さけ こしょう しょうゆ コチュジャン	17
8 水	とうにゅう たんたんめん			マーラカオ だいこんサラダ	ちゃんぽんめん ごまあぶら ごま こむぎこ あぶら はちみつ ごま さとう	ぶたにく みそ とうにゅう わかめ ぎゅうにゅう たまご	にんにく しょうが だいこん コーン きゅうり チンゲンサイ	とりがら しお ラー油 BP	18
9 木	にしよく サンド		のむ ヨーグルト	だいのトマトシチュー みそサラダ	パン マーガリン さとう ブルーベリージャム ごまあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ	ぶたにく みそ だいす のむヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きやべつ きゅうり パセリ	とりがら しお こしょう カレーこ ソース クチャップ トマトピューレー す しょうゆ	19
10 金	ごはん			いかのクラッカーあげ こんにゃくのごまみそサラダ じゃがいものみそしる	こめ むぎ こむぎこ クラッカー ごま あぶら じゃがいも こんにゃく	いか わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん もやし ほうれんそう きゅうり こまつな ながねぎ	さけ しお こしょう みりん す しょうゆ かつおぶし	20
13 月	ひよこまめの ドライカレー		てづくり キャロット ゼリー	きのことじゃこのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく ひよこまめ わかめ ちりめんじゃこ かんてん ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん パプリカ もやし しめじ こまつな もやし トマト みかんジュース セロリ	しお さけ カレーこ しょうゆ ソース アガー	21
14 火	きつねめし		かんきつ い	ツナとえだまめのたまごやき ごじる	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶらあげ たまご こやどうふ だいす ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ えだまめ こまつな かんきつるい	かつおぶし さけ しお しょうゆ	22
15 水	たかな チャーハン		ぶどう ゼリー	ししゃものこうみあげ ビーフンのソテー	こめ むぎ あぶら かたくりこ こめこ ごま ビーフン ぶどうゼリー	ベーコン ちりめんじゃこ ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	たかなづけ しょうが にんじん たけのこ もやし ピーマン	さけ しょうゆ しお こしょう カレーこ	23
16 木	むぎごはん			すぶた かぶときゅうりのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン かぶ	さけ しお す しょうゆ ラー油 クチャップ	24
17 金	てづくり ベーコン チーズパン		れいとう みかん	ボルシチ○ はるさめサラダ	きょうりきこ さとう バター あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま はるさめ	ベーコン なまクリーム ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ きやべつ ホールトマ ト にんじん もやし きゅうり	しお BP とりがら こしょう クチャップ しょうゆ す	25
20 月	はちく ごはん			さけのポテトやき せんべいじる○ ひじきのふりかけ	こめ くらまい アマランサス あわ おしむぎ きび ひえ はつがげんまい もろこし さとう す かやきせんべい ごま エッグフリーマヨネーズ	さけ とりにく ひじき こながつお ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん しめじ	さけ しお こしょう しょうゆ す だしこぶす かつおぶし みりん ローリエ	26
21 火	シーホーどうふ どん		れいとう みかん	あげやさいのごまあえ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも ごま	だいす とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ トマト ながねぎ にら いんげん ごぼう みかん	さけ しょうゆ トウバンジャン とりがら す しお みりん	27
22 水	ガーリック ライス			スパニッシュオムレツ きやべつのおかかサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ちりめんじゃこ ウインナー たまご ぎゅうにゅう	にんにく パセリ ビーマン きゅうり きやべつ こまつな パセリ	しお さけ しょうゆ こしょう す みりん	28
23 木	ピリカラ ラーメン			みそポテト やさいのごまだれサラダ	あぶら さとう こむぎこ きびざとう かたくりこ ごま ちゃんぽんめん じゃがいも	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たけのこ きやべつ もやし ながねぎ にら きゅうり こまつな	とりがら しお しょうゆ コチュジャン トウバンジャン す	29
24 金	だいすどひじき のごはん		れいとう りんご	あつあげのチリソースかけ やさいのごますあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	とりにく あつあげ めひじき あぶらあげ だいす ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ マッシュルーム パセリ もやし こまつな りんご	さけ だしこんぶ しょうゆ しお クチャップ パプリカ す	30
27 月	むぎごはん			ささかまのいそべあげ にくじゃが きのこじる	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう こんにゃく	ささかま あおのり ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう みそ	にんじん たまねぎ だいこん えのき しめじ なめこ ながねぎ	あつぶし しょうゆ みりん	31
28 火	あげパン			カレーポークビーンズ こまつなのナムル	パン きびざとう こなざとう あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし	とりがら しお こしょう カレーこ ガラムマサラ カレー トマトピューレー ソース す	32
29 水	やさい ピラフ		れいとう みかん	しろみざかなのオニオンソース わかめサラダ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま	ベーコン たら わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく しょうが きやべつ きゅうり みかん グリンピース	しお こしょう しょうゆ さけ みりん す	33
30 木	むぎごはん			ぐたくさんわふうたまごやき やさいのもの にんじんふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら さんおんどう こんにゃく	とりにく えび はんぺん しらす ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ ほししいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ いんげん こまつな	さけ しょうゆ みりん だししょうゆ かつおぶし あつぶし しお	34
31 金	チキン パエリア		れいとう ピーチ	しろみざかなのマヨパンこやき ポテトのハニーサラダ	あぶら こめ むぎ パンこ オリーブあぶら はちみつ エッグフリーマヨネーズ	とりにく たら ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン パセリ きゅうり きやべつ もも	カレーこ サフラン しお こしょう す マスタード	35



かむかむメニューです。
よくかんで食べよう！

5月給食回数：21回

5月給食目標

協力して手早く
準備をしよう！

◆今月の行事食◆

・2日「ちゅうかちまき」◆ 子供の日

◆郷土料理◆

・1日「たれカツどん」○新潟県

・17日「ボルシチ」○ウクライナ ・20日「せんべいじる」青森県

(献立は材料の都合等により変更することがあります。ご了承ください。)

給食費引き落とし日

10日(金)になります。

期日までに口座へのご入金お願いいたします。