



5がつ きゅうしょくこんだてひょう



(21回)

令和6年度

東村山市立久米川東小学校

ひ つ け	よう び	こんだて				おもなざいりょう				かい すう
		ごはん パン・めん	おかず	のみ もの	デザート	ねつやちからになる (さいのなかま)	からだをつくる (あかのなかま)	からだのちようしきととのえる (みどりのなかま)	ちようみりょう など	
1	水	ツナマーボー どん	はるさめサラダ		ジュース フルーツ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ でんぶん ごま こまあぶら	ぎゅうにゅう ツナ とうふ みそ はちようみそ	にんにく しょうが にんじん ただのこ しめじ もやし キャベツ きゅうり ジュースフルーツ	さけ トウモロコシ す とりがら しょうゆ みりん しお	15
2	木	ちゅうか ちまき	こどもの日行事こんだて ちくわのにしょくあげ けんちんじる			もちこめ こめ あぶら こまあぶら こむぎこ こま こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ あじく あおのり ぶたにく	しょうが にんじん しめじ ただのこ ねぎ ごぼう だいこん	オイスターソース さけ しょうゆ しお かつおぶし	16
7	火	てづくり よもぎパン	ハンガリアンシチュー おおむぎプチサラダ			バター きょうりきこ むぎ さとう あぶら こまあぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく	よもぎ にんじん だいこん あかピーマン きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	ドライイースト しお す ペイキングパウダー しょうゆ とりがら セロリ グチャップ トマトピューレ カレー ちゅうのうソース ハワリカこ しょう	17
8	水	なめし	マーボーどうふやき やさしいのもの			こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こまあぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう みそ ピザソース とうふ ぶたにく きつまあげ はちようみそ	こまつな にんにく しょうが ただのこ しめじ ねぎ だいこん にんじん ごぼう いんげん	さけ みりん しお トウモロコシ しょうゆ かつおぶし	18
9	木	ごはん	ツナそぼろ たまねぎとちくわのかきあげ こまつなのこうみえ			こめ ごま さとう あぶら こむぎこ こまあぶら	ぎゅうにゅう ツナ ちくわ とうにゅう あおのり	たまねぎ ごぼう にんじん もやし こまつな しめじ ねぎ にんにく	さけ みりん しお しょうゆ	19
10	金	しんだけのこの ごはん	やながわふうたまごやき カリカリあぶらあげの サラダ		れいとう みかん	こめ むぎ あぶら さんおんと さとう ねりごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりこ	ごぼう にんじん しめじ ただのこ こまつな たまねぎ だいこん こまつな きゅうり しそ れいとうみかん	しょうゆ しお さけ みりん かつおぶし す	20
13	月	こまつなの ビスキュイパン	パンネととりにくの クリームに トマトドレッシングサラダ			バター まるパン さとう こま こむぎこ じゃがいも マカロニ こめ あぶら	ぎゅうにゅう なまクリーム たまご とりこ あざり	トマト こまつな にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ グリンピース	す しお こしょう とりがら セロリ ペイリーフ しょうゆ	21
14	火	あじのそぼろ ごはん	いかフライ ひじきとあのだいずの サラダ		ジュース フルーツ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう こま こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう あじ いか みそ ひじき あのだいず	しょうが ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ジュースフルーツ	さけ しょうゆ こしょう しるワイン ウスターソース ちゅうのうソース す しお	22
15	水	タイム ガバオ ライス	あげワントンサラダ そらまめ 1人1杯い さやわかちけん			こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら ワントンのかわ こんにゃく こま	ぎゅうにゅう ひよこまめ とりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも じゃがいも あかピーマン しめじ もやし キャベツ こまつな そらまめ	さけ あかワゴン しお こしょう みりん しょうゆ オイスターソース ナンプラー パリコ す	23
16	木	たかな チャーハン	ししゃものみソースかけ じゃがいものきんぴらに			こめ むぎ あぶら こまあぶら こま こむぎこ でんぶん さとう こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ししゃも みそ ベーコン	たかな ねぎ しょうが ごぼう にんじん いんげん	さけ しお しょうゆ みりん グチャップ	24
17	金	ごまいり ごはん	ウインナーグチャップソースあえ とりにくのてりやき ちゅうかいだめ あおのりこぶきいも ポイルブロッコリー		ぶどう ジュース	こめ むぎ こま でんぶん あぶら さとう はるさめ こまあぶら じゃがいも	ウインナー とりこ ぶたにく あおのり	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ただのこ もやし じゃがいも ブロッコリー ぶどうジュース	さけ ウスターソース グチャップ カレー こしょう しお しょうゆ	25
20	月	わかめ ごはん	ビーンズコロケ さんしょくソテー		あまなつ	こめ むぎ こま あぶら パンこ じゃがいも こむぎこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう わかめ ひよこまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ にんじん コーン こまつな あまなつ	さけ しお こしょう ナツメグ ちゅうのうソース ウスターソース	26
21	火	ガーリック ライス	さごしのマヨパンこやき ワントンスープ			こめ むぎ あぶら ワントンのかわ パンこ オリーブオイル エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ベーコン さごし ぶたにく	にんにく パセリ にんじん しょうが たまねぎ キャベツ こまつな	さけ しお こしょう しょうゆ とりがら セロリ	27
22	水	みそ ラーメン	こまつなドーナツ ミネラルたっぷりサラダ			ちゃんぽんめん ごま あぶら こむぎこ さとう こなさとう	ぎゅうにゅう こなチーズ たまご だいき ぶたにく みそ くわがめ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし えのきたけ ねぎ こまつな ごぼう コーン きゅうり	とりがら さんこ セロリ しお こしょう しょうゆ ペイキングパウダー す	28
23	木	ごはん	ピリからふりかけ さけのみそマヨネーズやき にくじゃが			こめ こまあぶら さとう こま エッグフリーマヨネーズ あぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく のり	にんにく たまねぎ にんじん しめじ じゃがいも じゃがいも たまねぎ いんげん	さけ しょうゆ とうがらし しお こしょう かつおぶし みりん	29
24	金	にしよく サンド	ポークビーンズ ツナサラダ		ヨーグルト	しよくパン あぶら マーガリン じゃがいも さとう こま いちごジャム	ぎゅうにゅう ヨーグルト だいき ツナ ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ もやし キャベツ こまつな にんにく	グチャップ トマトピューレ しお ハワリカこ とりがら セロリ す しょうゆ	30
27	月	フィッシュ フライサンド	じゃがいものコーンソテー ABCスープ		れいとう みかん	まるパン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ こまつな マッシュルーム れいとうみかん	さけ こしょう とりがら ペイキングパウダー しお ちゅうのうソース カレー ウスターソース	31
28	火	キムチ チャーハン	チヂミふうたまごやき こまつなのナムル			こめ むぎ あぶら ごま さとう こむぎこ こまあぶら さんおんと	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	にんじん キムチ ピーマン たまねぎ にんにく こまつな もやし	さけ しお しょうゆ す	32
29	水	ごはん	ひじきのふりかけ シーホーどうふ やさしいのごあまえ			こめ あぶら さとう こま でんぶん こまあぶら	ぎゅうにゅう こなかつお とうふ ぶたにく ひじき	ホールトマト にんにく ねぎ しょうが にんじん ただのこ もやし キャベツ こまつな しめじ にら	さけ しょうゆ みりん トウモロコシ しょうゆ とりがら す しお	33
30	木	ほねぶと スパゲティ	運動会応援こんだて しょうぶパンケーキ ウエスタンスープ			スパゲティ ごま オリーブオイル こめ こむぎこ さんおんと あぶら じゃがいも ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう どうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん もやし コーン	とうがらし しるワイン しお こしょう しょうゆ ペイキングパウダー とりがら セロリ	34
31	金	カツ カレー	運動会応援こんだて ちりめんサラダ		オレンジ ジュース	こめ むぎ あぶら じゃがいも パンこ オリーブオイル さとう こむぎこ こま	ちりめんじゃこ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん だいこん こまつな オレンジジュース	さけ とりがら セロリ ペイリーフ カレー しお しょうゆ タメリック ガラマサラ こしょう す ウスターソース グチャップ	35

※天候等の都合により、食材や献立が変更することがあります。予めご了承ください。

5月の給食目標

食事のマナーを守って食べよう

平均栄養価

エネルギー 631kcal

たんぱく質24.2g

給食費引き落とし日

5月10日(金)

残高の確認を
お願いいたします。2日(木) 中華まき 子どもの日行事献立
竹の皮を使って一つ一つ手作菜でおこわを詰めて炊き上げます。10日(金) 新緑のご飯
新物の芽を使った初夏を感じるご飯です。15日(水) 空豆
1年生がききまきた空豆を給食で提供します。30日(木)・31日(金) 運動会応援献立
富満(勝負)パンケーキ カツ(勝つ)カレー