



# 5月 こんだてひょう



(小学校21回)

奥多摩町学校給食センター

2024	こんだてめい	牛乳	使う物	なつやちからになるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あか)	からだのしょうしをととのえるもの(みどり)	エネルギー(Kcal)たんぱく質(g)	メモ
1水	ごはん(くろごまふりかけ)ちくわのしんりよくあげ(2)こまつなとにんじんのおひたし(しょうゆ)わかたけじる	○	🍴	こめ ごま <u>こむぎこ</u> あぶら	かつおぶし <u>ぎゅうにゅう</u> ちくわ とうふ わかめ かまぼこ	こまつな にんじん もやし たけのこ	609 24.6	1日(水)【はちじゅうはちや】りっしゅんからかぞえて88にちめのひを「八十八夜(はちじゅうはちや)」といいます。このころになると、おちやのはがしゅうかくされます。きゅうしよくでも、ちくわのしんりよくあげに、まっちゃをつかっています。
2木 古里小のみ	キムタクごはん てづくりはるまき とうふのちゅうかスープ オレンジ	○	🍴	こめ あぶら さとう はるまきのかわ はるさめ <u>でんぶん</u> <u>こむぎこ</u>	ぶたにく <u>ぎゅうにゅう</u> とりにく わかめ とうふ	ねぎ はくさい だいこん しいたけ たけのこにら にんじん たまねぎ ネーブル	597 23.8	
7火	ビーンズカレーライス ポテトサラダ てづくりぶどうゼリー	○	🍴	こめ おおむぎ あぶら <u>バター</u> <u>こむぎこ</u> じゃがいも さとう	とりにく ひよこまめ だいず <u>ぎゅうにゅう</u> てんぐさ	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり ぶどう	669 23.6	7日(火) <u>ビーンズカレーライス</u> ビーンズとはまめのことです。ビーンズカレーは、ひよこまめ、だいず、えだまめをいれてつくります。
8水 古里小のみ	ごはん あつあげのやさいあんかけ じゃがいものそぼろに たまねぎとえのきのみそしる	○	🍴	こめ <u>でんぶん</u> <u>こむぎこ</u> あぶら じゃがいも さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> なまあげ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ たけのこしいたけ にんじん グリンピース えのきたけ こねぎ	673 24.2	
9木	じゃじゃめん きゅうりのなんばんづけ てづくりむしケーキ	○	🍴	うどん あぶら さとう <u>でんぶん</u> <u>こむぎこ</u>	ぶたにく <u>ぎゅうにゅう</u> とりにゅう	にんじん たけのこしいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり	593 24.3	9日(木) <u>じゃじゃめん</u> いわてけんもりおかしのきょうどりよりです。コクのあるにくみそを、ひらたいめんやうどんにのせたりよりです。
10金 水川小のみ	ごはん いかのバーベキューソース やさいのあまずあえ とうふとわかめのスープ	○	🍴	こめ <u>でんぶん</u> あぶら さとう ごま はるさめ	<u>ぎゅうにゅう</u> いか とりにく わかめ とうふ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	557 22.4	10日(金) <u>いかのバーベキューソース</u> バーベキューソースは、たまねぎ、りんご、ケチャップ、にんにくなどが入ったソースです。
13月	きなこあげパン コーンいりサラダ チキンビーンズ ヨーグルト	○	🍴	<u>パン</u> あぶら さとう じゃがいも <u>バター</u> <u>こむぎこ</u>	きなこ <u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ひよこまめ だいず ヨーグルト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト	658 24.7	13日(月) <u>きなこあげパン</u> コッパンをあぶらであげて、さとうきなこをまぶしてつくります。きなこは、だいずをこなにしたものです。
14火	ごはん さばのたつたあげ ほうれんそうののりあえ こうやとうふのみそしる	○	🍴	こめ <u>でんぶん</u> あぶら ごま	<u>ぎゅうにゅう</u> さば のり こおりとうふ	ほうれんそう きゅうり もやし にんじん レモン だいこん さやえんどう	592 24.4	
15水	ごはん しろみぎかなのちゅうかふうりやき マーボーじゃが やさいのちゅうかあえ	○	🍴	こめ さとう ごま こんにやく あぶら じゃがいも <u>でんぶん</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> メルルーサー <u>ベーコン</u> ぶたにく	はくさい にんじん きくらげ ねぎ たけのこにら たまねぎ しいたけ	600 26.6	15日(水) <u>マーボーじゃが</u> 5~6月は、しんじゃがいもがでまわります。しんじゃがいもは、すいぶんがおおく、かわはそのままたべられるほどです。
16木	おやこどん ごぼうサラダ みしょうかん	○	🍴	こめ あぶら <u>でんぶん</u> さとう マヨネーズ ごま	とりにく こおりとうふ <u>たまご</u> <u>ぎゅうにゅう</u>	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり みしょうかん	588 23.3	16日(木) <u>ごぼうサラダ</u> 4~6月は、しんごぼうがしゅんをむかえます。しんごぼうは、かおりがよくやわらかいのがとちょうです。
17金	ごはん とりのあおりのあげ(2) キャベツとキュウリのあさづけ おくたまじる	○	🍴	こめ <u>でんぶん</u> あぶら こんにやく じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく あおりの ぶたにく とうふ	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん しめじ ねぎ	647 26.0	17日(金) <u>おくたまじる</u> おくたまましきのいえてつくれた「おくたまみそ」をつかっています。
20月	しよくパン ツナカレーペースト ピクルス コーンシチュー	○	🍴	<u>パン</u> マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも <u>バター</u> <u>こむぎこ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> まぐろ ぶたにく	たまねぎ パセリ だいこん きゅうり にんじん コーン	627 25.1	20日(月) <u>ツナカレーペースト</u> カレーことマヨネーズであじつけています。しよくパンにのせてたべてみてください。
21火	ごはん ちくさやき まめやしのあえもの なめこじる	○	🍴	こめ さとう あぶら こんにやく ごま	<u>ぎゅうにゅう</u> <u>たまご</u> とりにく だいず とうふ あぶらあげ	たまねぎ たけのこにんじん さやいんげん しいたけ だいずもやし なめこ ねぎ	587 26.1	21日(火) <u>ちくさやき</u> こまかくきざんだやさいやにくがはいったたまごやきのことです。
22水	むぎごはん いわしのスパイスあげ やさいいため じゃがいもとわかめのみそしる	○	🍴	こめ <u>こむぎこ</u> <u>でんぶん</u> あぶら こんにやく じゃがいも おおむぎ	<u>ぎゅうにゅう</u> いわし ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ	592 21.8	22日(水) <u>いわしのスパイスあげ</u> いわしをカレーことなどのスパイスいりのころもをつけてあげたものです。スパイスには、たべものくさみをとったり、しよくよくをぞうしんさせたりするところがあります。
23木	スパゲティ・ミートソース グリーンサラダ(ドレッシング) オレンジ	○	🍴	スパゲティ あぶら さとう <u>バター</u> <u>こむぎこ</u>	ぶたにく だいず <u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり えだまめ ネーブル	641 26.0	23日(木) <u>スパゲティ・ミートソース</u> スパゲティは、イタリアのめんです。ミートソースは、きゅうしよくセンターでつくりします。ぶたにく、たまねぎ、にんじんなどがはいったトマトあじのソースです。
24金	ごはん さけフライ(ソース) あおなとキャベツのごまあえ とりごぼうじる	○	🍴	こめ <u>こむぎこ</u> <u>パン</u> あぶら ごま さとう こんにやく	<u>ぎゅうにゅう</u> さけ とりにく	にんじん こまつな もやし キャベツ ごぼう だいこん	635 27.5	
27月	くろざとうしよくパン カップオムレツ ジャーマンポテト キャベツのスープ	○	🍴	あぶら さとう じゃがいも	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく だいず <u>たまご</u> ぶたにく <u>ベーコン</u>	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ セロリー	550 26.0	27日(月) <u>キャベツのスープ</u> 4~5月は、はるキャベツがでまわるじきです。はるキャベツは、はがやわらかくてあまみのあるキャベツです。
28火	ごはん とうふいりハンバーグ キャベツとにんじんのおひたし(しょうゆ) わかめとかぶのみそしる	○	🍴	こめ <u>パン</u> <u>でんぶん</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ぶたにく とうふ とうにゅう かつおぶし わかめ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし かぶ	587 26.4	28日(火) <u>とうふいりハンバーグ</u> きゅうしよくセンターでつくりします。とうふをいれてつくとフワフワになります。
29水	ごはん ししゃものねぎソース(2) にくじゃが きゅうりともやしのなんばんふう	○	🍴	こめ <u>でんぶん</u> あぶら さとう じゃがいも こんにやく	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも ぶたにく	ねぎ きゅうり にんじん もやし たまねぎ さやいんげん	652 24.6	29日(水) <u>ししゃものねぎソース</u> ししゃもは、ほねまでまるごとたべられるさかななので、カルシウムをたくさんとることができます。
30木	ツナクリームライス ビーンズサラダ てづくりオレンジゼリー	○	🍴	こめ おおむぎ あぶら <u>バター</u> <u>こむぎこ</u> さとう	とりにく まぐろ <u>ぎゅうにゅう</u> ひよこまめ てんぐさ	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム えだまめ キャベツ オレンジ	680 24.1	30日(木) <u>てづくりオレンジゼリー</u> きゅうしよくセンターでつくりします。オレンジジュースとさとうことなかんてんでつくりします。
31金	わかめごはん かつおのケチャップあん きゅうりのピリッとづけ ぶたともやしのスープ	○	🍴	こめ <u>でんぶん</u> あぶら さとう	<u>ぎゅうにゅう</u> かつお ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん あおピーマン きゅうり もやし こねぎ	576 26.9	31日(金) <u>かつおのケチャップあん</u> カツオは、はるとあきの2かいしゅんがあります。はるのカツオは「はつがつお」といいます。はつがつおは、あぶらがすくなくあじもさっぱりとしています。

◎ 今月の給食費は5月31日金曜日に引き落としとなります。口座残高のご確認をよろしくお願いたします。

●都合により献立を変更することがあります。★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)