



5月のこんだて①


日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー (食塩)	
				小	中高
1	月	【こども日のこんだて】		623 (2.5)	733 (2.9)
		たけのこずし 牛にゆう	こめ す さとう しお たけのこ にんじん しょうゆ だしじる ちりめんじゃこ たまご 油 ぎゅうにゆう		
		きんぴらごぼう	ごぼう こんにやく にんじん さとう みりん しょうゆ ごま しちみ ごま油 油		
		すまし汁	とうふ おつゆふ わかめ 青ねぎ しょうゆ だしじる		
		ちまき	ちまき		
2	火	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	638 (1.6)	770 (2.0)
		ハンバーグのトマトソースかけ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ たまねぎ パンこ スキムミルク たまご しお こしょう 油 トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン		
		にんじんのグラッセ	にんじん コンソメ さとう バター		
		野菜スープ	とりにく キャベツ たまねぎ にんじん しお こしょう しょうゆ とりがらスープ		
8	月	山菜おこわ 牛にゆう	こめ もちごめ ぜんまい たけのこ きくらげ にんじん 油あげ 酒 みりん しょうゆ だしじる ぎゅうにゆう	646 (1.7)	779 (2.3)
		豚肉といんげんのみそいため	ぶたにく キャベツ さんどうまめ にんじん こんにやく しょうが 油 さとう みりん しょうゆ 赤みそ ごま		
		とうふときくらげのスープ	とうふ きくらげ はるさめ 青ねぎ しょうゆ しお こしょう しょうが とりがらスープ ごま油 かたくり粉		
9	火	国産小麦100%コッペパン	コッペパン	682 (2.7)	718 (3.3)
		にゅうさんきん飲料	にゅうさんきんいんりょう		
		タンドリーチキン	とりにく しお こしょう ヨーグルト カレーこ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ		
		大根のおかかサラダ	だいこん にんじん かまぼこ 花かつお しょうゆ す オリーブ油		
		じゃがいものクリームスープ	じゃがいも たまねぎ バター しお こしょう とりがらスープ ぎゅうにゆう なまクリーム パセリ		
10	水	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	662 (2.1)	773 (2.5)
		いわしのかば焼き	いわし かたくりこ 油 さとう しょうゆ 酒		
		ひじきと大豆のサラダ	だいず ひじき きゅうり にんじん す しょうゆ ごま マヨネーズ		
		もやしとにんじんのみそ汁	もやし にんじん 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
11	木	【SDGsこんだて】 (しゅんの野菜を食べよう)		598 (2.3)	684 (2.6)
		豆ごはん 牛にゆう	こめ えんどうまめ 酒 しお ぎゅうにゆう		
		さばのみそ煮	さば しょうが さとう みりん 酒 しょうゆ みそ 赤みそ		
		ひじきの煮物	ひじき れんこん にんじん 油 さとう みりん しょうゆ だしじる		
		けんちん汁	とうふ だいこん ごぼう にんじん こんにやく 青ねぎ しょうゆ みりん だしじる ごま油		



* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



5月のこんだて②

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー (食塩)	
				小	中高
12	金	ごはん 牛にゆう	ごはん ぎゅうにゆう	565 (1.8)	678 (2.2)
		千草焼き	たまご とりミンチ にんじん 青ねぎ きくらげ 油 さとう しお しょうゆ だしじる		
		ほうれん草ともやしのいそかあえ	もやし ほうれんそう しょうゆ さとう のり		
		あつあげと青ねぎのみそ汁	あつあげ たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
15	月	ごはん 牛にゆう	ごはん ぎゅうにゆう	624 (2.2)	749 (2.6)
		マーボー豆腐	ぶたミンチ しょうが 酒 とうふ たまねぎ に んじん しいたけ たら油 みりん 赤みそ ト ウバンジャン オイスターソース しょうゆ ごま 油 しちみとうがらし だしじる かたくりこ		
		えびとチンゲン菜のスープ	えび チンゲンサイ もやし はるさめ にんにく しお こしょう オイスターソース しょうゆ とり ガラスープ		
		手作りゼリー	クールゼリーのもと みかんかん		
16	火	【お話しきゅうしょく】 ミルクパン 牛にゆう	ミルクパン ぎゅうにゆう 	688 (2.5)	736 (2.8)
		ツナとポテトのカップ焼き	じゃがいも ツナかん たまねぎ 油 しお こ しょう こむぎこ バター スキムミルク パンこ こなチーズ		
		野菜のごまサラダ	はくさい みずな にんじん す しょうゆ ごま		
		コーンと野菜のスープ	ぶたにく とうもろこし きゃべつ マッシュルーム に んじん とりガラスープ しょうゆ しお こしょう		
17	水	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	624 (1.7)	748 (2.1)
		鶏肉のチリソースあえ	とりにく 酒 かたくりこ 油 たまねぎ きくらげ にんにく しょうが トマトケチャップ しょうゆ ト ウバンジャン ごま油		
		キャベツとほうれん草の信田あえ	あげ しょうゆ さとう キャベツ ほうれんそう ごま		
		わかめスープ	わかめ はくさい にんじん しょうが しょうゆ しお 酒 だしじる		
18	木	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	632 (1.3)	765 (1.7)
		野菜といかのかき揚げ	いか たまねぎ にんじん とうもろこし こむぎ こ かたくりこ しお たまご 油		
		五目豆	だいず ごぼう にんじん こんにやく こんぶ さとう 酒 しょうゆ		
		沢煮わん	ぶたにく ごぼう にんじん えのきだけ みつ ば しょうゆ こしょう だしじる		
19	金	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゅうにゆう	592 (1.9)	689 (2.2)
		あじの香味焼き	あじ しょうが 青ねぎ しょうゆ 酒 ごま		
		アスパラガスのゴマネーズサラダ	アスパラガス キャベツ にんじん しょうゆ す ごま マヨネーズ		
		具だくさんのみそ汁	しめじ じゃがいも にんじん たまねぎ 青ね ぎ みそ 赤みそ だしじる		
22	月	【開校記念日こんだて】 赤飯 牛にゆう	こめ もちごめ あずき しお 黒ごま ぎゅう にゆう	631 (2.7)	755 (3.2)
		みそトンカツ	ぶたにく こむぎこ たまご パンこ 油 赤みそ さとう みりん ウスターソース だしじる		
		紅白なます	だいこん にんじん す さとう しょうゆ ごま		
		すまし汁	とうふ かまぼこ みずな しょうゆ だしじる		

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



5月のこんだて③

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー (食塩)	
				小	中高
23	火	黒とうパン 牛にゆう	黒とうパン ぎゅうにゆう	772 (2.8)	814 (3.3)
		チキングリルトマトソースかけ	とりにく 白ワイン オリーブ油 にんじん たまねぎ トマトの水にかん バター さとう しお こしょう		
		チンゲン菜と小えびのソテー	ほしえび あつあげ チンゲンサイ もやし しょうゆ オイスターソース 油 ごま油		
		カレースープ	ベーコン じゃがいも ブロッコリー たまねぎ とうもろこし しょうゆ しお こしょう カレーことりガラスープ		
花ノ坊校地 中間考査 給食お休み					
24	水	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	553 (1.7)	661 (2.1)
		八宝菜	ぶたにく しょうが にんにく いか むきえび はくさい たまねぎ こまつな たけのこ チンゲンサイ しいたけ オイスターソース しょうゆ しお こしょう かたくりこ ごま油 油		
		春雨のたまごスープ	はるさめ ほうれんそう にんじん きくらげ しょうが たまご しょうゆ しお こしょう とりガラスープ ごま油 かたくりこ		
花ノ坊校地 中間考査 給食お休み					
25	木	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	571 (1.8)	666 (2.2)
		あじのなんばん漬け	あじ かたくりこ 油 青ねぎ す しょうゆ さとう みりん		
		小松菜と白菜のごま和え	こまつな はくさい しょうゆ みりん ごま		
		もやしと麩のみそ汁	おつゆふ もやし にんじん みそ 赤みそ だしじる		
26	金	小魚と高菜のピラフ 牛にゆう	こめ たかなづけ 青ねぎ ちりめんじゃこ ごま 花かつお しょうゆ こしょう 油 ごま油 たまご ぎゅうにゆう	632 (2.4)	763 (2.9)
		ごぼうサラダ	ごぼう キャベツ ほうれんそう ツナかん トマト ケチャップ しょうゆ さとう こしょう マヨネーズ ごま		
		ポテトスープ	ベーコン じゃがいも たまねぎ こまつな しょうゆ しお こしょう だしじる		
29	月	【SDGsこんだて】 (エコクッキング) ごはん 牛にゆう	ごはん ぎゅうにゆう 	562 (1.9)	673 (2.3)
		豚肉と野菜のオイスターソース炒め	ぶたにく キャベツ たまねぎ しめじ にんじん たら オイスターソース 酒 しょうゆ しお こしょう 油		
		だしがらの手作りふりかけ	けずりぶし 花かつお しょうゆ みりん 酒 オイスターソース ごま		
		油揚げと玉ねぎのみそ汁	油あげ たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
30	火	国産小麦100% コッペパン 牛にゆう	コッペパン ぎゅうにゆう	765 (2.5)	826 (2.9)
		いわしのレモンマリネ	いわし 白ワイン こむぎこ かたくりこ 油 すレモン しお こしょう さとう たまねぎ		
		マカロニサラダ	マカロニ みずな たまねぎ とうもろこし キャベツ マヨネーズ こしょう		
		たまごスープ	ほうれんそう たまねぎ しいたけ たまご しょうゆ しお こしょう だしじる		
31	水	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゅうにゆう	565 (2.0)	674 (2.6)
		豚じゃが	ぶたにく 酒 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき 油 さとう みりん しょうゆ		
		ほうれん草ともやしのおかかあえ	もやし ほうれんそう しょうゆ さとう 花かつお		
		とうふとしめじのみそ汁	とうふ しめじ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。