



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	木	【八十八夜こんだて】		604 (2.4)	726 (3.0)
		お茶ごはん 牛にゅう	こめ しお だしこんぶ 茶 ぎゅうにゅう		
		とんじゃが	ぶたにく 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		
		にんじんと白菜のおかかあえ	にんじん はくさい しょうゆ 花かつお		
		とうふとしめじのみそしる	とうふ しめじ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
2	金	【子どもの日こんだて】		609 (2.3)	712 (2.8)
		たけのこずし 牛にゅう	こめ す さとう しお たけのこ にんじん こうやどうふ しょうゆ だしじる ちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゅう		
		きんぴらごぼう	ごぼう こんにゃく にんじん さとう みりん しょうゆ ごま しちみつがらし ごま油 油		
		すまし汁	とうふ おつゆふ わかめ しょうゆ だしじる		
		ちまき	ちまき		
7	水	クロワッサン	クロワッサン	652 (1.9)	737 (2.1)
		ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク		
		ミートスパゲティ	スパゲティ ぶたミンチ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン しょうゆ しお こしょう こなチーズ オリーブ油		
		キャベツのドレッシングサラダ	キャベツ きゅうり とうもろこし オリーブ油 すしお こしょう さとう		
8	木	【おはし名人 スプーン名人】		653 (2.2)	792 (2.7)
		ひじきごはん 牛にゅう	こめ ひじき 油あげ にんじん しいたけ 酒 みりん しょうゆ だしじる ぎゅうにゅう		
		じゃがいもとちくわのかきあげ	ちくわ じゃがいも たまねぎ にんじん こむぎこ かたくりこ しお たまご		
		こんぶ豆	だいず こんぶ さとう しょうゆ みりん		
		沢煮わん	ぶたにく ごぼう にんじん えのきたけ みつば しょうゆ こしょう だしじる		
9	金	ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	610 (1.7)	711 (2.1)
		あじのごまみそ焼き	あじ 酒 しょうゆ 赤みそ さとう みりん ごま油 ごま		
		じゃがいものきんぴら	じゃがいも こんにゃく にんじん 油 みりん さとう しょうゆ ごま油 ごま		
		にら玉スープ	ぶたにく しめじ にら たまご しょうが しょうゆ しお 酒		
12	月	ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	635 (2.3)	761 (2.6)
		マーボーどうふ	ぶたミンチ しょうが とうふ たまねぎ にんじん しいたけ にら 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 しちみつがらし だしじる かたくりこ		
		えびとチンゲン菜のスープ	えび とり くに チンゲンサイ もやし にんにく しお こしょう オイスターソース しょうゆ		
		手作りゼリー	クールゼリーのもと みかんかん		
13	火	ミルクパン 牛にゅう	ミルクパン ぎゅうにゅう	516 (2.1)	646 (2.7)
		鮭のみそマヨネーズ焼き	さけ しお こしょう 酒 みそ マヨネーズ		
		小松菜とキャベツのソテー	キャベツ こまつな しお こしょう 油		
		わかめスープ	わかめ たまねぎ ほししいたけ しょうが しょうゆ しお こしょう ごま油 だしじる ごま		

* 物資納品の都合により、材料が使用できない場合や、こんだてを変更する場合があります。



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
14	水	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	640 (2.2)	774 (2.8)
		チキンカレー	とりにく にんにく しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん 油 バター こむぎこ スキムミルク カ レーこ オールスパイス りんご ウスターソース しょうゆ 赤ワイン しお こしょう とりガラスープ		
		水菜とキャベツのレモンドレッシング グサラダ	キャベツ みずな ピーマン す さとう しお こ しょう レモン オリーブ油		
		福神漬	ふくじんづけ		
15	木	豆ごはん 牛にゅう	こめ えんどうまめ 酒 しお ぎゅうにゅう	601 (2.1)	686 (2.5)
		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		
		切干大根のさっと煮	きりぼしだいこん ちくわ にんじん さとう しょう ゆ だしじる		
		けんちん汁	とうふ だいこん にんじん こんにゃく 青ねぎ しょうゆ みりん だしじる ごま油		
16	金	【ローリングストックの日】 五目ごはん (びちくしよく) 牛にゅう	アルファーマかいごもくごはん ぎゅうにゅう	609 (3.7)	691 (4.0)
		てり焼きチキン	とりにく 油 みりん しょうゆ		
		小松菜ともやしのおかかあえ	もやし こまつな しょうゆ さとう 花かつお		
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	油あげ じゃがいも たまねぎ わかめ みそ 赤 みそ だしじる		
19	月	小魚と高菜のピラフ 牛にゅう	こめ たかな 青ねぎ ちりめんじゃこ 花かつお ごま油 たまご 油 ぎゅうにゅう	597 (2.4)	717 (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	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		
20	火	味付けパン 牛にゅう	味付けパン ぎゅうにゅう	808 (2.8)	847 (3.2)
		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 ガラスープ ぎゅうにゅう クリーム パセリ		
21	水	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	565 (2.0)	676 (2.5)
		豚肉と野菜の オイスターソース炒め	ぶたにく キャベツ こまつな たまねぎ しめじ オイスターソース 酒 しょうゆ しお こしょう 油		
		だしがら手作りふりかけ	だしがら ちりめんじゃこ しょうゆ みりん 酒 オ イスターソース ごま		
		あげともやしのみそ汁	油あげ じゃがいも もやし わかめ みそ 赤み そ だしじる		
		花ノ坊校地 中間考査 給食お休み			
22	木	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	588 (1.5)	686 (1.9)
		あじの南ばん漬け	あじ かたくりこ 油 す しょうゆ みりん ごま		
		小松菜と白菜のごまあえ	こまつな はくさい しょうゆ みりん ごま		
		かきたま汁	ほうれんそう たまねぎ にんじん きくらげ たま ご しょうゆ みりん だしじる		
花ノ坊校地 中間考査 給食お休み					
23	金	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	642 (2.0)	768 (2.5)
		鶏肉のチリソースあえ	とりにく 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	油あげ さとう しょうゆ キャベツ ほうれそう しょうゆ ごま		
		もやしとふのみそ汁	おつゆふ もやし にんじん みそ 赤みそ だしじ る		
花ノ坊校地 中間考査 給食お休み					

* 物資納品の都合により、材料が使用できない場合や、こんだてを変更する場合があります。

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
26	月	【かいこうきねん日】		643 (2.5)	752 (3.0)
		赤飯 牛にゅう	こめ もちごめ あずき しお ぎゅうにゅう		
		みそトンカツ	ぶたにく しお こしょう こむぎこ たまご パンこ 油 あかだしみそ 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		
27	火	【おはなしきゅうしょく】		716 (2.7)	770 (3.1)
		黒とうパン 牛にゅう	こくとうパン ぎゅうにゅう 		
		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		
		元気サラダ	ハム キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし こんぶ さとう しお す 油 花かつお		
		コーンと野菜のスープ	ぶたにく とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん しょうゆ しお こしょう		
28	水	【骨ちよきんこんだて】		715 (2.1)	838 (2.6)
		麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう 		
		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		
		厚あげともやしのみそ汁	あつあげ もやし 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
29	木	【大阪・関西万博こんだて】 —韓国—		645 (1.6)	775 (2.1)
		麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう		
		ビビンバ	ぎゅうミンチ にんにく コチュジャン 酒 さとう しょう ゆ だいずもやし ほうれんそう ごま ごま油 だいこ ん にんじん す 油		
		トック	トック はくさい にんじん いら たまご しょうゆ しお こしょう にんにく		
30	金	【おはし名人 スプーン名人】		703 (1.4)	807 (1.7)
		ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう		
		太刀魚の香草パン粉焼き	たちうお しお こしょう こむぎこ たまご パンこ パセ リ オリーブ油		
		アスパラガスの ごまネーズサラダ	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		
		小松菜と人参のかきたま汁	こまつな たなねぎ にんじん きくらげ たまご しょう ゆ みりん だしじる		

* 物資納品の都合により、材料が使用できない場合や、こんだてを変更する場合があります。