



5月

こんだて予定表



日(曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー(kcal) たんぱく(g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
1 (水)	ごはん		こめ			813 30.3
	牛乳	牛乳				
	魚の甘酢ソースかけ	ハマチ	小麦粉 ごま油 三温糖 米白絞油 だんぷん	土生姜 ねぎ	酒 しょうゆ 酢	
	ひじきのガーリック炒め	ひじき ベーコン	オリーブ油	ピーマン ホルモン にんにく	酒 しお こしょう しょうゆ	
	キャベツとにんじんのみそ汁	わかめ 信州みそ		キャベツ 玉ねぎ にんじん		
2 (木)	豚丼	豚肉スライス	こめ つきこんにやく 三温糖	土生姜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 削り節だし用	871 32.3
	牛乳	牛乳				
	キャベツのツナ炒め	ツナ油漬	ごま油 三温糖 白いりごま	キャベツ なら	しょうゆ しお こしょう	
	草餅	小豆	白玉粉 三温糖	よもぎ	しお	
7 (火)	ココアパン		パン 米白絞油 三温糖		ココア	668 21.5
	牛乳	牛乳				
	セルフサンド(ツナサラダ)	ツナ油漬	テーブルロール	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	マヨネーズ しお こしょう	
	ABCスープ	ベーコン	アルファベットマカロニ 米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ パセリ ホルモン にんじん	しお こしょう	
8 (水)	ごはん		こめ			754 28.5
	牛乳	牛乳				
	タンドーリチキン	鶏もも肉皮付き ヨーグルト			しお こしょう カレー粉 ケチャップ ウスターソース	
	野菜炒め		米ぬか油	キャベツ にんじん なら もやし	しお こしょう しょうゆ	
	じゃが芋のみそ汁	油あげ 信州みそ	馬鈴薯	玉ねぎ	煮干しだし用	
9 (木)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			715 24.3
	牛乳	牛乳				
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉スライス	馬鈴薯 つきこんにやく 米ぬか油 三温糖	切干大根 にんじん	しょうゆ	
	こまつな炒め	ツナ油漬	ごま油 三温糖 すりごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう	
10 (金)	ごはん		こめ			706 30.6
	牛乳	牛乳				
	八宝菜(えび)	豚肉スライス おきえび	米ぬか油 だんぷん	土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ	
	大豆とじゃこのあげ煮	大豆 田作り	だんぷん 米白絞油 三温糖 白いりごま		しょうゆ	
13 (月)	玄米入りごはん		こめ 玄米			944 40.0
	牛乳	牛乳				
	麻婆豆腐	豚肉ひき肉 とうふ 赤みそ	米ぬか油 ごま油 三温糖 だんぷん	土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん ゆでたけのこ 干しいたけ なら	しょうゆ 酒 豆板醤	
	かしわのこはく揚げ	鶏肉	だんぷん 米白絞油	土生姜	しょうゆ	
14 (火)	味付パン		味付けパン			875 29.1
	牛乳	牛乳				
	クリーム煮	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	馬鈴薯 米ぬか油 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん パセリ	しお こしょう	
	フレンチサラダ	ハム	三温糖 米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ にんじん	酢 しお こしょう	
17 (金)	ごはん		こめ			780 36.3
	牛乳	牛乳				
	さわらのレモンしょうゆ焼き	さわら		レモン果汁	しょうゆ みりん	
	糸こんにやくと大豆の煮物	大豆 豚肉ひき肉	米ぬか油 三温糖	糸こんにやく にんじん さやいんげん 土生姜	しょうゆ	
	キャベツのみそ汁	とうふ わかめ 赤みそ		キャベツ ねぎ	煮干しだし用	
20 (月)	ごはん		こめ			807 33.7
	牛乳	牛乳				
	チキンカツごまみそソース	鶏むね肉皮なし 鶏卵 赤みそ	小麦粉 パン粉 三温糖 米白絞油 すりごま		しお こしょう ケチャップ 酒	
	はりはりキムチ	しらす干し	米ぬか油	切干大根 キムチ なら		
	わかめスープ	わかめ		ホルモン ねぎ 土生姜	しお 薄しょうゆ	

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
21 (火)	焼きそばパン 	豚肉スライス 粉かつお あおのり	パン 中華麺 米ぬか油	土生姜 にんじん 玉ねぎ キャベツ きくらげ	しお こしょう 焼きそばソース	709 26.9
	牛乳	牛乳				
	ワンタンスープ	豚肉スライス	米ぬか油 ワンタンの皮 ごま油	土生姜 にんじん ねぎ 干しいたけ はくさい ゆでたけのこ もやし	しお こしょう	
3年生は修学旅行のため、給食はありません。						
22 (水)	ごはん		こめ			766 32.7
	牛乳	牛乳				
	煮魚(さば)	鯖切り身	三温糖	土生姜	みりん 酒 しょうゆ	
	キャベツのつるつる炒め	ベーコン	マロニー 米ぬか油 三温糖	キャベツ なら	酒 しょうゆ しお こしょう	
	すまし汁	とうふ		えのきだけ ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節だし用	
23 (木)	1・2年生は校外学習、3年生は修学旅行のため、給食はありません。					
3年生は修学旅行のため、給食はありません。1年生は校外学習予備日のため、給食はありません。						
24 (金)	とりそばろ丼	鶏ひき肉 刻みのり	こめ 米ぬか油 三温糖	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 土生姜	しょうゆ みりん	760 34.0
	牛乳	牛乳				
	もやしとツナのソテー	ツナ水煮	三温糖 米ぬか油	にんじん もやし	しょうゆ 酢	
	ニラたまスープ	ベーコン 鶏卵	米ぬか油 馬鈴薯	玉ねぎ にんじん なら	薄しょうゆ しお	
27 (月)	チキンカレー 	鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米ぬか油 馬鈴薯 バター 小麦粉	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー すりおろしりん	しお こしょう カレー粉 ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン	843 26.0
	牛乳	牛乳				
	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト		みかん缶		
28 (火)	黒糖パン		黒糖パン			809 32.3
	牛乳	牛乳				
	かしわのケチャップ煮	鶏肉	でんぷん 米白絞油 三温糖	土生姜	しょうゆ ケチャップ ウスターソース	
	野菜いっぱいスープ	ベーコン		にんじん 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう	
29 (水)	ごもくごはん	鶏肉 油あげ	こめ	にんじん ごぼう	酒 薄しょうゆ しお 削り節だし用	698 29.6
	牛乳	牛乳				
	きびなごのチーズ揚げ	きびなご 鶏卵 粉チーズ	小麦粉 コーンスターチ 米白絞油			
	キャベツと玉ねぎのみそ汁	わかめ 赤みそ		キャベツ 玉ねぎ ねぎ		
30 (木)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			741 23.7
	牛乳	牛乳				
	肉じゃが	牛肉スライス	馬鈴薯 つきこんにやく 米ぬか油 三温糖	玉ねぎ にんじん グリーンピース	しょうゆ	
	ひじきのソテー	ひじき	米ぬか油 三温糖	にんじん ホルモン なら	しお こしょう しょうゆ	
31 (金)	ごはん		こめ			735 28.4
	牛乳	牛乳				
	魚の竜田揚げ	ハマチ	でんぷん 米白絞油	土生姜	酒 しょうゆ	
	ピリ辛センイ	豚肉スライス	三温糖 ごま油	糸こんにやく 土生姜 もやし にんじん なら ゆでたけのこ	しょうゆ 酒 豆板醤	
	野菜のすまし汁	わかめ		玉ねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	薄しょうゆ しお	

 5月5日はこどもの日! 給食では手作りあんこの草餅が登場します! 

5/5

端午の節句
(菖蒲の節句)

かしわもち



ちまき

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



