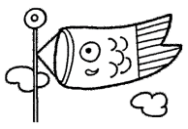
令和5年度



５月のこんだてひょう

家庭数

令和5年4月28日
小金井市立前原小学校

日／曜日		献立名	主な材料 赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー／タンパク質
1 月	牛乳	＜ こどもの日献立 ＞ 中華まぜご飯 春巻き 白菜のスープ	牛乳,焼き豚 豚肉,鶏肉 かまぼこ	米,こんにゃく はるさめ,小麦粉 ごま油,春巻きの皮	干し椎茸,たけのこ,ねぎ キャベツ,にら,もやし はくさい,こまつな,にんじん	650 24.4
2 火	牛乳	＜ 八十八夜献立 ＞ 抹茶きなこ揚げパン ポトフ 果物（柑橘：セミノール）	牛乳,きな粉 ベーコン,豚肉 ウィンナー	パン,上白糖 なたね油 じゃがいも	にんじん,玉葱,キャベツ セロリ,ねぎ,にんにく セミノール	645 23.0
3 水		憲法記念日				
4 木		みどりの日				
5 金		こどもの日				
8 月	牛乳	ホイコーロー丼 わかめスープ ヨーグルト	牛乳,豚肉 わかめ,鶏肉 ヨーグルト	米,なたね油 かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん 玉葱,たけのこ,キャベツ ねぎ,ピーマン	680 24.0
9 火	牛乳	ツナピラフ 野菜とマカロニのスープ スイートポテト	牛乳,ツナ ベーコン 生クリーム	米,乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ なたね油,マカロニ さつまいも,上白糖	玉葱,にんじん,いんげん ホールコーン セロリ,キャベツ,しょうが	661 17.9
10 水	牛乳	ナシゴレン（インドネシア） サウピカンサラダ ソトアヤム（インドネシア）	牛乳,えび 鶏肉,ベーコン	米,なたね油 じゃがいも,三温糖 オリーブ油,はるさめ	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,ピーマン,ねぎ キャベツ,ホールコーン	630 23.6
11 木	牛乳	＜ はしの日献立 ＞ ご飯 手作りなめたけ じゃがいものそぼろ煮 白菜のみそ汁	牛乳,豚肉 揚げボール 油揚げ,赤みそ	米,じゃがいも こんにゃく,三温糖 なたね油,かたくり粉	えのきたけ,玉葱,絹さや にんじん,しょうが はくさい,ねぎ	609 21.0
12 金	牛乳	★スパゲッティナポリタン ★こんぶのサラダ 豆乳ドーナツ	牛乳,豚肉 ベーコン,こんぶ 豆乳,卵,おから	スパゲッティ,ごま油 なたね油,上白糖 オリーブ油,小麦粉	にんにく,<u>玉葱</u>,<u>にんじん</u> ピーマン,マッシュルーム <u>だいこん</u>,きゅうり	780 23.8
15 月	牛乳	★ビビンバ 手包みワンタンのスープ パンチビーンズ	牛乳,豚肉 大豆	米,じゃがいも ごま,ワンタンの皮 かたくり粉,小麦粉	にんにく,<u>こまつな</u>,もやし しょうが,ねぎ,はくさい <u>にんじん</u>,にら	649 25.3
16 火	牛乳	高野ご飯 さばのみそ焼き ★野菜のおひたし ★せんべい汁（青森県）	牛乳,鶏肉,さば 高野豆腐 油揚げ,鶏肉	米,なたね油 三温糖,さといも おつゆせんべい	<u>にんじん</u>,しょうが,もやし <u>こまつな</u>,<u>だいこん</u> 干し椎茸,はくさい	614 29.8
17 水	牛乳	ちゃんぽんめん カレー蒸しパン 冷凍みかん	牛乳,豚肉 さつま揚げ,いか うずら卵,えび	ちゃんぽんめん なたね油,小麦粉 上白糖,かたくり粉	しょうが,にんにく,ねぎ たけのこ,にんじん,はくさい もやし,玉葱,冷凍みかん	672 25.7
18 木	牛乳	★ハヤシライス ★ABCスープ ゆで空豆	牛乳,豚肉 ベーコン	米,乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ なたね油,小麦粉 ABCマカロニ	<u>にんじん</u>,<u>玉葱</u>,キャベツ マッシュルーム,そらまめ セロリ,しょうが,ねぎ	686 21.9
19 金	牛乳	＜ 食育の日献立 ＞ ★小松菜チャーハン ★中華コーンスープ 果物（メロン）	牛乳,焼き豚 豚肉,なると 鶏肉,卵	米,なたね油 ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,<u>こまつな</u> ねぎ,<u>玉葱</u>,<u>にんじん</u>,メロン <u>ほうれんそう</u>	579 23.3
22 月	牛乳	ご飯 ししゃもの南蛮漬け 五目豆 さつま汁（鹿児島県）	牛乳,ししゃも 鶏肉,大豆 豆腐,赤みそ	米,かたくり粉 なたね油,三温糖 こんにゃく,さといも	ねぎ,にんじん,ごぼう だいこん	650 27.5
23 火	牛乳	あぶたま丼 豆腐のみそ汁 河内晩柑ゼリー	牛乳,卵,鶏肉 油揚げ,豆腐 わかめ,赤みそ	米,なたね油 三温糖,かたくり粉	玉葱,ねぎ	670 27.9
24 水	牛乳	＜ 和食の日献立 ＞ ご飯 さわらの西京焼き じゃがいもとこんぶのきんぴら ★けんちん汁	牛乳,さわら 西京みそ,豆腐 こんぶ,鶏肉	米,ごま,なたね油 じゃがいも,三温糖 さといも,こんにゃく	しょうが,<u>にんじん</u>,ごぼう <u>だいこん</u>,ねぎ	612 26.4
25 木	牛乳	きのこピラフ コーンクリームスープ 果物（柑橘：河内晩柑）	牛乳,ベーコン 鶏肉,生クリーム	米,乳なしﾏｰｶﾞﾘﾝ じゃがいも 小麦粉,有塩バター	玉葱,にんじん,エリンギ ぶなしめじ,いんげん,ねぎ パセリ,セロリ,河内晩柑	690 20.4
26 金	牛乳	じゃこのホットサンド ★ポークビーンズ ★ボイル野菜	牛乳,じゃこ チーズ,大豆 ベーコン	パン,じゃがいも なたね油,三温糖 オリーブ油,上白糖	<u>玉葱</u>,<u>にんじん</u>,セロリ <u>にんにく</u>,ねぎ,しょうが <u>キャベツ</u>,きゅうり	637 22.8
29 月	牛乳	＜ 開校記念日献立 ＞ 赤飯 鶏肉の照り焼き ★野菜のおひたし ★すまし汁	牛乳,ささげ おかか,なると 鶏肉,豆腐	米,もち米,ごま 三温糖,なたね油	<u>こまつな</u>,<u>にんじん</u>,もやし <u>だいこん</u>,<u>ほうれんそう</u>	607 28.1
30 火	牛乳	ご飯 手作りひじきのふりかけ 肉豆腐 ★キャベツのみそ汁	牛乳,油揚げ 豚肉,豆腐 揚げボール	米,なたね油 三温糖,ごま こんにゃく	<u>玉葱</u>,ねぎ,<u>キャベツ</u>	638 26.8
31 水	牛乳	わかめご飯 さばの塩焼き もやし炒め ★豚汁	牛乳,わかめ,さば 豚肉,油揚げ 豆腐,赤みそ	米,なたね油 こんにゃく,ごま油 じゃがいも	もやし,ピーマン,<u>にんじん</u> にんにく,<u>だいこん</u> ごぼう,ねぎ	649 29.6

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

★印は、小金井産の食材を使う予定のメニューです。（主な材料内の下線があるものが使用予定の食材）