



こんだてひょう

東久留米市立小山小学校



日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだてメモ
1 水	ちゅうか 中華おこわ		もち米, 七分づき米, サラダ油, 砂糖	焼き豚, 干し貝柱	しょうが, たけのこ, ながねぎ, 干し椎茸, にんじん	五月五日は子供の日です。「端午の節句」とも呼ばれています。ちまきや柏もちを食べて無病息災を願います。
	油淋鶏 (ユーリンチー)		でん粉, 油, 砂糖, ごま油	鶏肉	しょうが, にんにく, ながねぎ	
	チンゲン菜スープ	牛乳	ごま油	鶏肉, 豆腐	にんじん, はくさい, きくらげ, チンゲン菜	
2 木	くだもの 果物 (カラマンダリン)	牛乳			カラマンダリン	八十八夜は節分の翌日から数えて八十八の夜が過ぎた8月8日目のことを言います。この日に種まきや田植え、お茶の葉をつむなど農作業スタートの日で農業をする人にとって大切な日とされています。今年は1日が八十八夜ですが給食では2日に抹茶ケーキを出します。
	わふう 和風さのこスパゲッティ		スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油	豚肉	にんじん, マッシュルーム, ほんしめじ, えのきたけ, たまねぎ, 万能ねぎ, にんにく, しょうが	
	アスパラガスとアーモンドのサラダ		アーモンド, サラダ油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, グリーンアスパラ, たまねぎ	
7 火	まっちゃ 抹茶ケーキ	牛乳	小麦粉, バター, サラダ油, 砂糖, 粉砂糖	生クリーム, 卵, 甘納豆		今年1日が八十八夜ですが給食では2日に抹茶ケーキを出します。
	わかめごまごはん		七分づき米, 白いりごま	わかめ		
	あさかなごもく 揚げ魚五目あんかけ	牛乳	でん粉, 油, サラダ油, 三温糖	ホキ	しょうが, えのきたけ, たまねぎ, にんじん, いんげん, 干し椎茸	
8 水	たまたま たまごめしる にら玉味噌汁	牛乳	でん粉	豆腐, 卵, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 煮干	ながねぎ, にら, はくさい	
	くだもの 果物 (ニューサマーオレンジ)	牛乳			メロン	
	パエリア		七分づき米, バター, オリーブ油	鶏肉, えび, いか, ほうたて	にんにく, 赤ピーマン, ピーマン, たまねぎ	
9 木	ふう スペイン風オムレツ	牛乳	サラダ油, ジャがいも	卵, 生クリーム	たまねぎ, ほうれんそう	旬のそらまめを塩ゆでして出します。2年生がそらまめのさやむきをお手伝いしてくれます。
	はいざなスープ	牛乳		豚肉, レンズ豆	にんじん, たまねぎ, キャベツ, マッシュルーム, ごまつな	
	くだもの 果物 (ニューサマーオレンジ)	牛乳			ニューサマーオレンジ	
10 金	ごはん		七分づき米			バーベキューフィッシュは揚げたサメにマスタードとチリパウダー入れたトマトソースをかけます。
	なんぼんづ きびなごの南蛮漬け	牛乳	でん粉, 油, 三温糖	きびなご	ながねぎ	
	にく 肉じゃが	牛乳	サラダ油, ジャがいも, しらたき, 三温糖	豚肉, 厚けずり節	にんじん, たまねぎ, 干し椎茸	
13 月	そらまめ	牛乳			そら豆	かつおの旬は、初夏と秋の頃で、年2回あります。初夏のかつおは、初がつおと呼ばれています。
	カレーピラフ		七分づき米, サラダ油, バター	豚肉	にんにく, にんじん, たまねぎ	
	バーベキューフィッシュ	牛乳	でん粉, 油, 砂糖	サメ	たまねぎ, にんにく	
14 火	コーンスープ	牛乳	コーンスターチ	鶏肉, 白いんげんまめ, 牛乳	にんじん, たまねぎ, コーン, クリームコーン	春にとれるキャベツは、やわらかくて甘味があり、みずみずしいのが特徴です。
	くだもの 果物 (美生柑)	牛乳			美生柑	
	ゆかりごはん		七分づき米		ゆかり粉	
15 水	かつおの甘露だれ	牛乳	でん粉, 油, 砂糖	かつお	しょうが	今日のフルーツパンチは各教室でサイダーをそそいで配食します。
	じゃがもち汁	牛乳	じゃがいも, でん粉	鶏肉, 厚けずり節	だいこん, にんじん, ながねぎ, はくさい, ほうれんそう	
	あ ごんにやく和え	牛乳	サラダごんにやく, サラダ油, 砂糖	ツナ	きゅうり, キャベツ, にんじん, たまねぎ	
16 木	はる 春きゃべつ豚丼	シヨア	七分づき米, サラダ油, 砂糖, ごま油, でん粉	豚肉	にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, ながねぎ, 干し椎茸, にんじん	みそポテトは、じゃがいもの天ぷらにみそだれをかけて食べる秩父の郷土料理です。
	はっこうにゅう 発酵乳	シヨア		シヨアストロベリー		
	もずくスープ	シヨア	でん粉	鶏肉, 豆腐, もずく, 厚けずり節	ごまつな, たけのこ, ながねぎ	
16 木	ナッツごぼう	牛乳	でん粉, 油, アーモンド, 砂糖	ちりめんじゃこ	ごぼう	みそポテトは、じゃがいもの天ぷらにみそだれをかけて食べる秩父の郷土料理です。
	カレーライス		七分づき米, サラダ油, ジャがいも, 小麦粉, バター	豚肉	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, トマト	
	コールスローサラダ	牛乳	サラダ油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	
16 木	フルーツパンチ	牛乳		寒天	バインアップル, みかん, 黄桃	みそポテトは、じゃがいもの天ぷらにみそだれをかけて食べる秩父の郷土料理です。
	あんかけ焼きそば		蒸し中華めん, ごま油, サラダ油, でん粉	豚肉	たけのこ, はくさい, 干し椎茸, チンゲン菜, にんじん, たまねぎ, しょうが, にんにく	
	いとかんてん ちゅうか 糸寒天の中華あえ	牛乳	サラダ油, ごま油, 砂糖, 白いりごま	糸寒天, ポークハム	キャベツ, きゅうり, もやし, たまねぎ	
16 木	みそポテト	牛乳	じゃがいも, 小麦粉, でん粉, 油, 三温糖	卵, 白みそ		みそポテトは、じゃがいもの天ぷらにみそだれをかけて食べる秩父の郷土料理です。
		牛乳				

17 金	セルフチキンカツバーガー		丸パン、小麦粉、パン粉、油、砂糖	鶏肉		みなさんが運動会で力を発揮できるよう、チキンカツと紅白ゼリーを献立に取り入れました。
	キャベツスープ			鶏肉、レンズ豆	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン	
	こうはく 紅白デザート	牛乳	砂糖、いちごジャム	牛乳、生クリーム、アガー		
21 火	ごはん		七分づき米			呉汁とは、やわらかくした大豆をすりつぶしたものを「ご」といい、「ご」を入れたみそ汁なので、「ごじる」と呼ばれるようになりました。
	あじフライ		小麦粉、パン粉、油	あじ		
	ごじる 呉汁	牛乳	サラダ油、こんにゃく	豆腐、大豆、白みそ、赤みそ	にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな	
	かいそうあ 海藻和え	牛乳	サラダ油、砂糖	海草ミックス、ツナ	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	
22 水	だいこん 大根ピラフ		七分づき米、サラダ油、バター	ベーコン	だいこん、ほうれんそう	アスパラガスは、春から初夏にかけてたくさんとれます。今がおいしい旬の野菜です。旬のアスパラを使ってグラタンを作ります。
	たまご アスパラと卵のグラタン		サラダ油、小麦粉、バター	ゆでたまご、鶏肉、牛乳、チーズ	グリーンアスパラ、たまねぎ	
	ミネストローネ	牛乳	じゃがいも、砂糖	鶏肉、ひよこまめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
	くだもの 果物（ニューサマーオレンジ）	牛乳			ニューサマーオレンジ	
23 木	ツナごはん		七分づき米、三温糖	ツナ、おかか		飛龍頭は、がんもどきのことです。豆腐に野菜などを混ぜ、油で揚げた料理です。
	ひりゅうず 飛龍頭		でん粉、油、砂糖	絞豆腐、鶏肉、干ひじき	たまねぎ、にんじん、枝豆、しょうが	
	利久汁	牛乳	こんにゃく、練りゴマ	生揚げ、白みそ、赤みそ、厚けずり節	だいこん、にんじん、ほうれんそう	
	くだもの 果物（河内晩柑）	牛乳			河内晩柑	
24 金	ごはん		七分づき米			
	あおあ ししよもの青のり揚げ		でん粉、油	ししよも、あおのり粉		
	だいず 大豆入りマーボー豆腐	牛乳	サラダ油、三温糖、ごま油、でん粉	豚肉、押し豆腐、大豆、レンズまめ、赤みそ	しょうが、にんにく、ながねぎ、たけのこ、にんじん、干し椎茸	
	パンサンスー	牛乳	春雨、サラダ油、ごま油、砂糖、白いりごま		きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ	
27 月	さんさい 山菜おこわ		七分づき米、もち米、三温糖、サラダ油	鶏肉	みず、わらび、ふき、にんじん	山菜は春が旬の野菜です。今日のご飯には、ふき、みず、わらびが入っています。
	とうふ 豆腐ハンバーグ		サラダ油、パン粉、砂糖	豚肉、干ひじき、絞豆腐、赤みそ	たまねぎ、にんじん、しょうが	
	ごまあえ	牛乳	白すりごま、練りゴマ、三温糖		ほうれんそう、もやし	
	だいこん 大根のみそ汁	牛乳		わかめ、赤みそ、白みそ	だいこん、ながねぎ	
28 火	えだまめ 枝豆コーンピラフ		七分づき米、サラダ油、バター	ウイナー	にんにく、たまねぎ、枝豆、コーン、にんじん	小玉すいかは、今が旬の果物です。すいかは、水分が多いので、暑い日に体を冷やす働きがあります。
	さかな 魚のピザ焼き		オリーブ油	マンダイ、ピザチーズ	にんにく、たまねぎ、赤ピーマン、パプリカ	
	たまごスープ	牛乳		鶏肉、卵	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン	
	くだもの 果物（小玉すいか）	牛乳			小玉すいか	
29 水	ピビンバチャーハン		七分づき米、サラダ油、三温糖、ごま油	豚肉、卵	しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん	レバーは、鉄をたくさん含んでいます。成長期の皆さんは、血液も増えるので、鉄を多く含む食べ物をしっかり食べるようにしましょう。
	レバーのケチャッからめ		でん粉、油、三温糖	豚レバー	しょうが	
	はるさめ 春雨スープ	牛乳	春雨、白いりごま、ごま油	鶏肉、豆腐	にんじん、たけのこ、きくらげ、チンゲン菜	
	くだもの 果物（オレンジ）	牛乳			オレンジ	
30 木	あげパン（砂糖）		ミルクねじりパン、油、グラニュー糖、砂糖			人気メニューの揚げパンです。30日の味はシンプルなお砂糖です。お楽しみに。
	てがる お手軽ワンタンスープ		でん粉、パン粉、ワンタンの皮、春雨、ごま油	豚肉	しょうが、ながねぎ、こまつな、にんじん、きくらげ、たけのこ	
	シーフードサラダ	牛乳	サラダ油、砂糖	たこ、えび	にんじん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ	
	くだもの 果物（セミノール）	牛乳			セミノール	
31 金	にんじんごはん		七分づき米、ごま油、砂糖、白いりごま	ちりめんじゃこ	にんじん	パリパリポテトサラダは、じゃがいもの千切りを素揚げしてサラダのトッピングとして配食します。
	さけ 鮭の塩麹揚げ		でん粉、油	さけ		
	だいこん 大根と豆腐のみそ汁	牛乳		豆腐、白みそ、赤みそ、煮干	だいこん、えのきたけ、こまつな、ながねぎ	
	パリパリポテトサラダ	牛乳	じゃがいも、油、サラダ油、砂糖		キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	

※食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
又、栄養量は中学年（3・4年生）を基準にしています。
※サラダ等の野菜はすべて加熱し、ドレッシングは教室であえます。



【3・4年生】	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)	650	612
たんぱく質(g)	18~32	25.3

【給食費について】
給食費の引き落とし日は、毎月10日です。（土日祝の場合は翌営業日）前日までに必ず入金をお願いいたします。（引き落としの際には、1回につき10円の手数料がかかります。）金額等のお知らせは、別途、給食費のお知らせについて配布しておりますので、ご確認下さい。

食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、エネルギーの値が低くなっていますが、給食提供量は、今まで通りの量を提供しています。

