



# 5月のこんだてひょう



町田市立成瀬小学校

令和8年4月30日

日 曜日	の み も の	こんだてめい	おもな材料とはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			ち 血や肉になる	な 熱や力になる	か からだを 調子を整える	
1 (金)		ごはん ぶたすき煮 ししゃものからあげ おひたし	牛乳 豚肉 やき豆腐 ししゃも	精白米 油 しらたき 三温糖 かたくり粉	しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 ねぎ こまつな もやし	611kcal 25.7g 1.8g
7 (木)		チキンとアスパラのピラフ 白いんげん豆のシチュー ボイルサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 生クリーム	精白米 油 小麦粉 じゃがいも 上白糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パプリカ アスパラガス パセリ キャベツ 冷凍ホールコーン きゅうり	621kcal 22.7g 1.7g
8 (金)		とり丼 沢煮椀 ★1年生ぞらまめのさやむき★ やさいのごま酢あえ ゆでそら豆	牛乳 鶏肉 油揚げ	精白米 かたくり粉 上新粉 油 三温糖 白ごま ごま油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ ビーガン パプリカ だいこん もやし 干し椎茸 こまつな 切り干しだいこん そら豆	617kcal 23.2g 2.3g
11 (月)		五目ごはん がんものうま煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 はりはり漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ がんもどき わかめ こんぶ	精白米 油 こんにゃく 上白糖 白ごま じゃがいも 三温糖	にんじん 干し椎茸 きぬさや 玉ねぎ ねぎ 切り干しだいこん きゅうり	577kcal 23.1g 2.9g
12 (火)		ごま塩ごはん ホキのあけぼの焼き かきたま汁 しめじともやしのおひたし	牛乳 ホキ(魚) 豆腐 たまご	精白米 黒ごま オリーブ油 マヨネーズ(卵不使用) かたくり粉	にんじん 玉ねぎ こまつな えのきたけ しめじ もやし	569kcal 25.1g 2.1g
13 (水)		豆入りハヤシライス バイクドポテト 美生柑	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム 粉チーズ	精白米 油 小麦粉 三温糖 上白糖 じゃがいも バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん パセリ 美生柑(果物)	683kcal 23.2g 1.8g
14 (木)		ミルクパン ポテトオムレツ レタススープ フレンチサラダ	牛乳 ウィンナー 豆乳 たまご ベーコン ツナ	ミルクパン(小麦粉、 練乳、砂糖、脱脂粉乳等) じゃがいも 油 三温糖 上白糖	玉ねぎ 冷凍ホールコーン 冷凍グリーンピース セロリ にんじん レタス パセリ キャベツ きゅうり	554kcal 23.3g 3.0g
15 (金)	シ ョ ア	きつねちらし ★成瀬小開校お祝いこんだて★ 鶏肉の唐揚げ すまし汁 やさいのごまあえ	ショア(マスカット) 油揚げ のり 鶏肉 豆腐	精白米 三温糖 上白糖 かたくり粉 手まり麩 白ごま	干し椎茸 にんじん れんこん きぬさや しょうが こまつな もやし	565kcal 25.0g 2.6g
18 (月)		ひき肉と玉ねぎの旨煮丼 わかめと野菜のスープ もやしのナムル	牛乳 豚ひき肉 わかめ 豆腐	精白米 油 三温糖 かたくり粉 白ごま ごま油	しょうが 玉ねぎ しめじ にんじん こまつな ねぎ だけのこ チンゲン菜 もやし	546kcal 22.5g 2.4g
19 (火)		ソフトフランスパン ホキのラビゴットソース ベーコンポテトスープ カラフルマリネ	牛乳 ホキ(魚) ベーコン	ソフトフランスパン(小麦粉、 バター、砂糖、脱脂粉乳等) 小麦粉 上白糖 かたくり粉 油 じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ パセリ トマト にんじん パプリカ だいこん きゅうり レモン果汁	513kcal 21.2g 2.8g
20 (水)		ひよこ豆入りカレーライス 手作り福神漬け ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 ひよこ豆 粉寒天	精白米 油 じゃがいも 小麦粉 三温糖 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん りんご 冷凍グリーンピース きゅうり だいこん れんこん ぶどうジュース	657kcal 21.3g 1.9g
21 (木)		菜飯 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 わかめサラダ 甘夏	牛乳 鶏肉 わかめ	精白米 かたくり粉 油 じゃがいも 上白糖 ごま油 白ごま	あおな しょうが にんにく にんじん 冷凍ホールコーン 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり もやし 甘夏(果物)	615kcal 20.6g 1.3g
22 (金)		枝豆入り中華ごはん いかの生姜焼き 春雨スープ やさいのピリ辛づけ	牛乳 焼きた豚 豚ひき肉 いか 豚肉	精白米 もち米 油 上白糖 ごま油 はるさめ かたくり粉	にんじん たけのこ 干し椎茸 えだまめ ねぎ しょうが 玉ねぎ きゅうり こまつな だいこん もやし	507kcal 24.3g 2.5g
25 (月)		わかめごはん さばの竜田揚げ そうめん入りすまし汁 和風サラダ	牛乳 わかめ さば(魚) 豆腐	精白米 かたくり粉 油 そうめん 三温糖	しょうが にんじん 干し椎茸 こまつな ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	611kcal 22.8g 2.5g
26 (火)		コーン茶飯 キムチ入り棒餃子 五目スープ やさいの華風づけ	牛乳 豚ひき肉 くきわかめ 鶏肉	精白米 油 はるさめ 餃子の皮 かたくり粉 ごま油 上白糖	冷凍ホールコーン たけのこ ねぎ キムチ しょうが にんじん 干し椎茸 玉ねぎ はくさい こまつな きゅうり だいこん	562kcal 19.9g 2.8g
27 (水)		麦入りごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のみそ汁 五目ひじき	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき	精白米 大麦 油 上白糖	にんじん はくさい 玉ねぎ えのきたけ こまつな たけのこ 干し椎茸 冷凍ホールコーン 冷凍グリーンピース	531kcal 24.8g 2.5g
28 (木)		ごはん カレー肉じゃが いりこと大豆のごまがらめ 野菜のからしあえ	牛乳 豚肉 大豆 いりこ (かたくちいわし)	精白米 油 上白糖 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 白ごま かたくり粉	玉ねぎ にんじん いんげん もやし こまつな	588kcal 23.4g 1.6g
29 (金)		セサミトースト トマトシチュー イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 粉チーズ	コッペパン(小麦粉、砂糖、 脱脂粉乳等) 油 バター クラニュー糖 白ごま じゃがいも 上白糖 小麦粉 オリーブ油	玉ねぎ セロリ にんじん トマト パセリ きゅうり キャベツ 冷凍ホールコーン	594kcal 21.2g 2.5g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。