



5月のこんだて



町田市立町田第四小学校

令和7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
			熱や力になる	血・肉・骨 になる	体の調子を整える	
1 (木)	牛乳	ごはん カレー肉じゃが 大豆のうま煮 やさいのからしあえ	米 油 こんにゃく じゃがいも さとう ごま	牛乳 ぶた肉 大豆 こんぶ	玉ねぎ にんじん いんげん ごぼう もやし こまつな	566kcal 21.6g 1.6g
2 (金)	牛乳	しおやきそば ポテトのつつまやき もやしときゅうりのあえもの	ちゅうかめん 油 じゃがいも バター ぎょうざのかわ	牛乳 ぶた肉 ベーコン チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ もやし きゃべつ ほししいたけ にら きゅうり コーン	546kcal 22.9g 2.1g
7 (水)	ジュ ア	とり丼 わふうビーフンスープ やさいのごますあえ	米 かたくり粉 油 しょうしん粉 さとう ごま ビーフン	ジョア とり肉 ぶた肉	にんにく しょうが こまつな にんじん パプリカ きゃべつ もやし ほししいたけ 玉ねぎ ねぎ きりほしだいこん	597kcal 22.6g 2.3g
8 (木)	牛乳	えびとアスパラのピラフ トマトシチュー グリーンサラダ	米 油 バター さとう じゃがいも こむぎ粉	牛乳 えび ぶた肉 粉チーズ	玉ねぎ マッシュルーム にんじん アスパラガス コーン パプリカ トマト パセリ きゃべつ きゅうり レモン	589kcal 23.0g 2.2g
9 (金)	牛乳	ごはん とうふのでんがく風 さわにわん わふうサラダ	米 かたくり粉 ごま さとう	牛乳 とりひき肉 たまご とうふ	ねぎ だいこん ねぎ にんじん ほししいたけ きゃべつ きゅうり	578kcal 22.0g 2.6g
12 (月)	牛乳	ごましおごはん メルルーサのあけぼのやき かきたま汁 わかめともやしのおひたし	米 ごま マヨネーズ 油 かたくり粉 ごま	牛乳 メルルーサ とうふ たまご わかめ	にんじん 玉ねぎ こまつな えのきだけ コーン もやし	580kcal 25.7g 2.2g
13 (火)	牛乳	ひよこめ入りカレーライス 手づくりふくじんづけ オレンジゼリー	米 油 じゃがいも こむぎ粉 バター さとう	牛乳 ぶた肉 ひよこめ かんてん	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース きゅうり だいこん みかん れんこん オレンジジュース	677kcal 22.0g 1.9g
14 (水)	牛乳	ごま大豆のマフィン きのこのスープスパゲティ カラフルマリネ	こむぎ粉 さとう 油 バター ごま スパゲティ	牛乳 ヨーグルト 大豆 ベーコン ぶた肉	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ えのきだけ こまつな パプリカ だいこん きゅうり レモン	562kcal 20.0g 2.4g
15 (木)	牛乳	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 ポイルサラダ	パン こむぎ粉 油 かたくり粉 さとう じゃがいも	牛乳 ホキ ベーコン	玉ねぎ パセリ トマト にんじん きゃべつ きゅうり コーン	537kcal 21.9g 2.8g
16 (金)	牛乳	五もくごはん がんものうま煮 とん汁 はりはりづけ	米 油 こんにゃく さとう ごま じゃがいも	牛乳 とり肉 油あげ がんもどき ぶた肉 とうふ こんぶ	にんじん ほししいたけ きぬさや だいこん ねぎ ごぼう きりほしだいこん きゅうり	612kcal 25.4g 2.8g
19 (月)	牛乳	まめ入りハヤシライス ベイクドポテト だいこんとごぼうのサラダ	米 バター さとう こむぎ粉 じゃがいも 油 マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 大豆 生クリーム 粉チーズ ひじき こんぶ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん パセリ ごぼう きゅうり だいこん	711kcal 23.3g 2.1g
20 (火)	牛乳	ごはん とうふのちゅうか煮 あおりのビーンズ もやしのナムル	米 油 さとう かたくり粉 ごま	牛乳 ぶた肉 とうふ 大豆 あおりの	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい ねぎ こまつな もやし	612kcal 26.6g 1.7g
21 (水)	牛乳	パインパン ポテトオムレツ レタススープ フレンチサラダ	パン じゃがいも 油 さとう	牛乳 ウィンナー たまご 粉チーズ ベーコン	パイン 玉ねぎ コーン グリンピース にんじん レタス パセリ きゃべつ きゅうり	530kcal 21.7g 2.9g
22 (木)	牛乳	なめし とり肉とじゃがいものあげ煮 わかめサラダ あまなつ	米 油 かたくり粉 じゃがいも さとう ごま	牛乳 かつおぶし とり肉 わかめ	あおな しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ コーン いんげん きゃべつ もやし きゅうり あまなつ	636kcal 21.1g 1.3g
23 (金)	牛乳	えだまめ入りちゅうかごはん いかのてりやき はるさめスープ やさいのちゅうかあえ	米 もち米 油 さとう はるさめ かたくり粉 ごま	牛乳 やきぶた ぶたひき肉 いか ぶた肉	にんじん ほししいたけ たけのこ えだまめ ねぎ 玉ねぎ もやし こまつな はくさい	535kcal 25.1g 2.7g
26 (月)	牛乳	わかめごはん さばのたつたあげ 玉ねぎともやしのすまし汁 きゃべつのそくせきづけ	米 かたくり粉 油	牛乳 わかめ さば	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし こまつ な ねぎ きゃべつ きゅうり	565kcal 21.3g 2.4g
27 (火)	牛乳	コーンちゃめし キムチ入りぼうぎょうざ ちゅうかスープ やさいのかふうづけ	米 油 はるさめ ぎょうざのかわ さとう	牛乳 ぶたひき肉 くきわかめ とり肉	コーン たけのこ ねぎ キムチ にんじん 玉ねぎ もやし にら きゅうり だいこん	542kcal 19.8g 2.7g
28 (水)	牛乳	むぎ入りごはん とり肉のこうみやき はくさいとえのきのみそ汁 五もくひじき	米 むぎ さとう 油	牛乳 とり肉 油あげ ひじき	玉ねぎ しょうが こまつな にんじん はくさい にら えのきだけ ほししいたけ たけのこ コーン グリンピース	529kcal 24.8g 2.2g
29 (木)	牛乳	ごはん ぶたすき煮 ししゃものなんばんづけ おひたし	米 油 しらたき さとう かたくり粉	牛乳 ぶた肉 とうふ ししゃも	しょうが 玉ねぎ にんじん ほししいたけ えのきだけ ねぎ こまつな もやし	623kcal 25.8g 2.1g
30 (金)	牛乳	フレンチトースト 白いんげん豆のシチュー きゃべつとコーンのサラダ	パン さとう バター 油 じゃがいも こむぎ粉	牛乳 たまご とり肉 白いんげん豆 生クリーム	玉ねぎ パセリ コーン きゃべつ きゅうり にんじん	621kcal 25.5g 2.3g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

