



# 5月のこんだて



町田市立町田第四小学校

令和6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 (水)	牛乳	ターメリックライス・とうにゅうクリームソースがけ フレンチサラダ バイクドポテト	米 油 バター 米粉 じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム 粉チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ きゅうり きゅうり コーン	631kcal 20.2g 2.1g
2 (木)	牛乳	ごはん とうふのでんがく風 さわにわん しめじともやしのおひたし	米 かたくり粉 さとう ごま	牛乳 とりひき肉 たまご とうふ 油あげ	にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ しめじ こまつな もやし	558kcal 22.4g 2.8g
7 (火)	シヨア	えびとアスパラのピラフ トマトシチュー ポイルサラダ	米 油 バター じゃがいも さとう こむぎ粉	シヨア えび ぶた肉 粉チーズ	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム パプリカ アスパラガス きゅうり トマト パセリ きゅうり	553kcal 22.3g 2.5g
8 (水)	牛乳	ツナトースト 豆入りミネストローネ きゃべつとみかんのサラダ	パン マヨネーズ 油 マカロニ さとう	牛乳 ツナ チーズ ベーコン ぶた肉 白いんげん豆	コーン 玉ねぎ ピーマン にんじん セロリ きゅうり かぶ トマト パセリ きゅうり みかん	582kcal 23.6g 2.9g
9 (木)	牛乳	ごはん 肉じゃが煮 いりことだいずのごまがらめ やさいのからしあえ	米 油 こんにゃく じゃがいも さとう かたくり粉 ごま	牛乳 ぶた肉 大豆 いりこ	玉ねぎ にんじん いんげん もやし こまつな	592kcal 23.7g 2.1g
10 (金)	牛乳	なめし とり肉とじゃがいものあげ煮 きゃべつのレモンあえ カラマンダリン	米 かたくり粉 油 じゃがいも さとう	牛乳 かつおぶし とり肉	あおな しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん コーン いんげん きゅうり レモン きゅうり カラマンダリン	605kcal 20.5g 1.5g
13 (月)	牛乳	ごはん とり肉のうめマヨやき じゃがいもとだいこんのみそ汁 くきわかめのきんぴら	米 マヨネーズ じゃがいも さとう こんにゃく ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉 くきわかめ	うめ にんじん ほくさい だいこん ねぎ こまつな ごぼう グリンピース	538kcal 24.3g 2.9g
14 (火)	牛乳	グリーンピースごはん ホキのからあげ かきたま汁 やさいのごまあえ	米 さとう 油 かたくり粉 ごま	牛乳 ホキ とうふ たまご	グリーンピース しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ こまつな もやし	533kcal 23.7g 2.5g
15 (水)	牛乳	ごはん マーボーとうふ やさいのかふうづけ あまなつ	米 油 さとう かたくり粉	牛乳 ぶたひき肉 とうふ	にんにく しょうが にら にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ きゅうり だいこん あまなつ	581kcal 24.1g 2.2g
16 (木)	牛乳	ミルクパン じゃがいものチーズやき レタススープ カラマンダリン	パン じゃがいも 油 バター こむぎ粉	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ しめじ パセリ にんじん セロリ レタス カラマンダリン	624kcal 25.2g 2.8g
17 (金)	牛乳	ごま入りごはん ほうぎょうざ ちゅうかスープ もやしナムル	米 ごま 油 はるさめ かたくり粉 ぎょうざのかわ	牛乳 ぶたひき肉 とり肉	にんにく しょうが にら きゅうり 玉ねぎ にんじん もやし たけのこ こまつな	572kcal 21.3g 2.7g
21 (火)	牛乳	きりほしだいこん入りごはん がんものうま煮 こんさい汁 和風サラダ	米 油 さとう	牛乳 とりひき肉 油あげ こんぶ がんもどき	にんじん きりほしだいこん たけのこ いんげん ごぼう だいこん れんこん ねぎ きゃべつ きゅうり	551kcal 21.1g 2.5g
22 (水)	牛乳	きのこのわふうスパゲティ ポテトドック あおだいずとひじきのサラダ	スパゲティ バター こむぎ粉 油 さとう	牛乳 ベーコン ひじき あお大豆	にんじん 玉ねぎ ごぼう しめじ まいたけ いんげん えのきたけ きゅうり きゃべつ	615kcal 21.1g 2.3g
23 (木)	牛乳	チンジャオロース丼 てづくりワンタンスープ ニューサマーオレンジ	米 さとう 油 かたくり粉 ワンタンのかわ	牛乳 ぶた肉 ぶたひき肉	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン もやし にら ニューサマーオレンジ	617kcal 26.1g 2.5g
24 (金)	牛乳	ごはん さばのねぎみそやき 玉ねぎともやしのすまし汁 きりほしだいこんのサラダ	米 さとう ごま 油	牛乳 さば	しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな きりほしだいこん きゅうり	548kcal 21.8g 2.1g
27 (月)	牛乳	ごま入りわかめごはん ひじき入りたまごやき じゃがいもととうふのみそ汁 みしょうかん	米 ごま さとう じゃがいも	牛乳 わかめ たまご とりひき肉 ひじき とうふ	にんじん ねぎ だいこん えのきたけ みしょうかん	543kcal 22.1g 2.8g
28 (火)	牛乳	ガーリックトースト チキンビーンズ カラフルサラダ	パン バター 油 じゃがいも さとう こむぎ粉	牛乳 とり肉 大豆 生クリーム	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん グリーンピース きゅうり きゅうり パプリカ	600kcal 21.8g 2.3g
29 (水)	牛乳	ビーンズキーマカレー アスパラ入りサラダ ぶどうゼリー	米 油 バター こむぎ粉 さとう ナタデコ	牛乳 ぶたひき肉 ヨーグルト 大豆 かんてん	にんにく しょうが にんじん トマト りんご 玉ねぎ セロリ ほしぶどう きゅうり アスパラガス ぶどうジュース	660kcal 20.5g 2.2g
30 (木)	牛乳	ごはん ぶたすき煮 ししゃものなんばんづけ もやしのゆかりあえ	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 えのきたけ ねぎ こまつな もやし しそ	624kcal 26.0g 2.1g
31 (金)	牛乳	ごはん いわしのかばやき とうふとわかめのすまし汁 しおもみやさい	米 かたくり粉 油 さとう ごま	牛乳 いわし とうふ わかめ	しょうが にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり きゅうり	586kcal 21.9g 2.1g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

