



こんだてよていひょう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	一口メモ	たんぱく質 食塩相当量
1水	ごはん (のりの佃煮)		肉じゃが 辛し和え くだもの(りんご)	牛乳 のり 豚肉	精白米 砂糖 米サラダ油 じゃがいも	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし りんご	焼きのりで佃煮を 作ります!	565 kcal 19.2 g 2.0 g
2木	麻婆豆腐丼		切干大根サラダ 中華風卵スープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 卵	精白米 麦 じゃがいも でんぷん ごま油 砂糖	にんにく しょうが 竹の子 長ねぎ なら 切干しいんこ もやし 小松菜 玉ねぎ	麦入りのごはんに 「麻婆豆腐」をかけて 食べます。	580 kcal 26.6 g 2.5 g
6月	キムタクごはん		焼きししゃも 芋入りナムル わかめ入り卵スープ	牛乳 豚肉 ししゃも 鶏肉 わかめ 卵	精白米 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぷん	しょうが 人参 大根 白菜 牡蠣 もやし きゅうり 玉ねぎ 小松菜	キムチとたくあん を使って作る人気の ご飯です。	570 kcal 21.6 g 2.4 g
7火	みそラーメン		キャンディポテト ごま和え くだもの(りんご)	牛乳 豚肉 みそ	油 蒸し中華 めん ごま油 さつまいも 砂糖 バター	にんにく しょうが もやし ホールコーン なら 長ねぎ 小松菜 りんご	旬のさつまいもを 揚げて、バターと 砂糖で味付けをした 「キャンディー ポテト」です。	562 kcal 16.5 g 1.7 g
8水	ごはん (かみかみふりかけ)		いかの香味焼き おひたし 豚汁	牛乳 みそ 豆腐 いか じゃこ 豚肉 油揚げ 昆布	精白米 炒りごま 砂糖 油 じゃがいも	しょうが 長ねぎ 水菜 大根 白菜 人参 ごぼう	いい歯の日です! 噛み応えのある食 材を使って給食を 作ります。	560 kcal 29.2 g 2.4 g
9木	ココアパン		豆腐のミートグラタン ひよこ豆のカレースープ くだもの(みかん)	牛乳 豆腐 豚肉 チーズ ベーコン ひよこまめ	ココアパン 米サラダ油 砂糖 米粉 乾燥パン粉	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー セロリ キャベツ	豆腐にミートソー スをかけて作るグラ タタンです。	621 kcal 27.5 g 2.5 g
10金	わかめごはん		ジャンボ揚げ餃子 おかかあえ さつまいもの味噌汁	牛乳 豚肉 削り節 油揚げ みそ	精白米 油 さつまいもの皮 さつまいも	キャベツ 長ねぎ なら にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ	ジャンボ揚げ餃子 は衛生面の関係から 5月から10月 に作る事ができ ません。	560 kcal 19.6 g 2.3 g
14火	ごはん (佐賀県)		魚ロック 甘酢漬け たび	牛乳 すけとうだら 豆腐 鶏肉 かまぼこ	精白米 砂糖 でんぷん 乾燥パン粉 油 焼きふ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 竹の子 れんこん 干し椎茸 小松菜	今年もお米の食 べ比べをします! 初日は佐賀県のお 米で「さがびよ り」です。	555 kcal 22.1 g 2.4 g
15水	ごはん (北海道)		ザンギ 梅こぶ和え どさんこ汁	牛乳 鶏肉 塩昆布 豆腐 鮭 みそ	精白米 砂糖 でんぷん じゃがいも バター 米粉	しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 白菜	北海道のお米「ゆ めひりか」です。	550 kcal 24.0 g 1.8 g
16木	ごはん (福井県)		ぶりの塩麹焼き おすわい うち豆汁 くだもの(みかん)	牛乳 ぶり ひじき 油揚げ 豚肉 赤みそ 大豆	精白米 砂糖 でんぷん 油 里いも	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 みかん	福井県のお米「い ちほまれ」です。	596 kcal 27.6 g 2.0 g
17金	ごはん (千葉県)		あじのさんが焼き 莖わかめのきんぴら 勝浦タンタン風スープ	牛乳 まあじ 赤みそ 豚肉 くわかめ	精白米 砂糖 でんぷん 油 乾燥パン粉 ピーフン	しょうが 長ねぎ ごぼう 人参 にんにく 玉ねぎ もやし なら しそ葉	千葉県のお米「ふ さこがね」です。	581 kcal 24.8 g 2.3 g
20月	ごはん		ひきすり 華風漬け くだもの(りんご)	牛乳 鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐	精白米 油 竹輪ふ 砂糖 ごま油	人参 白菜 玉ねぎ 長ねぎ 大根 きゅうり りんご	愛知県の郷土料理 のひとつです。 「ひきすり」は 「すき焼きの鶏肉 版」です。	594 kcal 23.1 g 16.5 g 2.0 g
21火	豆入りひじきごはん		卵焼き いそかあえ なめこの味噌汁	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 卵 のり 豆腐 油揚げ	精白米 油 砂糖 ごま じゃがいも	人参 干し椎茸 こねぎ 白菜 長ねぎ 小松菜 大根 なめこ	「刻みのり」と 「かつお節」をあ えた人気の野菜で す。	537 kcal 24.1 g 2.3 g
22水	田舎うどん		揚げお好み ゆかりあえ くだもの(みかん)	牛乳 豚肉 油揚げ いか じゃこ 青のり 卵	油 うどん 里いも 小麦粉	ごぼう 人参 みかん しめじ 白菜 長ねぎ 小松菜 大根 きゅうり 葉ねぎ キャベツ	キャベツ・いか・ じゃこ・ねぎを入 れて作る「揚げお このみ」です。	569 kcal 21.9 g 17.8 g 2.6 g
24金	ピョピョカレーライス		コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 ひよこまめ 粉寒天	精白米 油 じゃがいも 砂糖	セロリ カリフラワー きゅうり りんご いんげん キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト	ひよこ豆を使って カレーライスを作 ります。	580 kcal 18.6 g 2.2 g
27月	キムチ丼		カリカリ大豆 野菜スープ	牛乳 豚肉 じゃこ 炒り大豆	精白米 油 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 白菜 長ねぎ なら 人参 もやし 大根	キムチには食欲増 進作用や疲労回復 効果があります。	574 kcal 23.2 g 2.4 g
28火	菜めし		緒のゆず風味焼き 即席漬け 沢煮椀	牛乳 さわら 削り節 豚肉 油揚げ	精白米 砂糖 油	ゆず 白菜 きゅうり 小松菜 大根 人参 干し椎茸 長ねぎ	旬のゆずには風邪 予防の効果がある 「ビタミンC」が 豊富に含まれてい ます。	640 kcal 35.4 g 2.5 g
29水	ピザトースト		米粉の チキンピーズ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン ピザチーズ 大豆 豚肉	食パン 油 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 米粉	にんにく 玉ねぎ ピーマン セロリ 人参 トマト マッシュルーム 大根 パセリ ブロッコリー	トマトソースを 作って炒めた野菜 とチーズをのせて 焼きます。	552 kcal 24.0 g 2.1 g
30木	焼き豚チャーハン		酸辣湯 青大豆とひじきのサラダ くだもの(りんご)	牛乳 焼き豚 豚肉 卵 大豆 ひじき	精白米 ごま油 油 でんぷん 砂糖	竹の子 干し椎茸 しょうが しめじ なら ホールコーン キャベツ きゅうり	町田の名産品の 一つの「焼き豚」を 使います。	561 kcal 24.3 g 2.7 g

※学校行事や給食の食材の都合で変更することがあります。