



こんだてひょう

町田市南成瀬小学校

日	こんだてめい	のみもの	あか なかま 赤の仲間・ 血や肉になる	き なかま 黄の仲間・ 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1水	ごはん・ひじきふりかけ 菜の花蒸し 青菜ときのこのおひたし すまし汁		糸削りぶし、豚ひき肉、粉かつおぶし、木綿豆腐	牛乳、芽ひじき、生わかめ	精白米、精麦、三温糖、かたくり粉、こまちふ	米サラダ油、白いりごま	こまつな、にんじん	ねぎ、玉葱、しょうが、ホールコン冷凍、はくさい、ぼんしめじ、えのきたけ	540 kcal 79.5 g 22.0 g 16.4 g 2.4 g
2木	【★こどもの日お祝いこんだて★】 中華ちまき もやしラーメン 野菜の中華風和えもの 国産温州みかんゼリー		焼き豚、豚こま肉	牛乳、こんぶ	もちごめ、三温糖、蒸し中華炒め、かたくり粉	ごま油、米サラダ油、ごま(いり)	にんじん、にら	たけのこ、ねぎ、干し椎茸、とうもろこし、にんにく、しょうが、もやし、だいこん、きゅうり	600 kcal 91.0 g 18.8 g 13.8 g 3.1 g
7火	アスパラピラフ うすらのたまごのカレー煮 わかめサラダ ミネストローネスープ		豚こま肉、うすら卵、ひよこまめ(乾)	牛乳、カットわかめ	精白米、三温糖、パスタ	オリーブ油、米サラダ油、ごま油、白いりごま	にんじん、アスパラガス、トマト缶詰	にんにく、玉葱、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、セロリー	593 kcal 77.4 g 21.6 g 21.5 g 2.4 g
8水	豆腐といかのチリソース丼 バリバリサラダ くだもの(冷凍みかん)	ジョア	豚もも肉、いか、絹ごし豆腐	ジョア マスカット(砂糖、脱脂粉乳、果汁)	精白米、三温糖、かたくり粉、ワンタンの皮	米サラダ油、ごま油、白いりごま	にんじん	にんにく、しょうが、ねぎ、干し椎茸、たけのこ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉葱、みかん	550 kcal 89.1 g 20.2 g 13.3 g 2.1 g
9木	ジャンバラヤ フィッシュフライ ベーコンスープ 型抜きチーズ		鶏胸肉、鶏もも肉、ホークイザー、あさりむきみ、シルバー、パコツガリ、ひよこまめ	牛乳	精白米、小麦粉、パン粉(小麦粉、シュトング)	米サラダ油、米白絞油	にんじん、ホールトマト、青ピーマン	にんにく、玉葱、とうもろこし、キャベツ	661 kcal 75.7 g 28.9 g 28.0 g 2.6 g
10金	【★年生どらまめの皮むき★】 切り干し大根ごはん 鶏肉の塩しモン焼き どらまめ むらかもスープ		油揚げ、鶏もも肉、豚もも肉、たまご	牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉	米サラダ油	にんじん、こまつな	切り干しだいこん、干し椎茸、しモン、そらまめ、玉葱	558 kcal 67.5 g 27.8 g 20.3 g 2.2 g
13月	麦入りごはん・おからとひじきのふりかけ カレー肉じゃが 野菜のからしあえ		おから、糸削りぶし、豚もも肉	牛乳、芽ひじき、ししゃも	精白米、米粒麦、三温糖、突きこん	白いりごま、米サラダ油	にんじん、さやいんげん、こまつな	玉葱、干し椎茸、もやし	592 kcal 90.2 g 25.7 g 15.9 g 2.6 g
14火	ミルクパン マカロニグラタン コンソメスープ ドライブルーン		鶏むね肉、豆乳、ポークウィンナー	牛乳、牛乳、粉チーズ	ミルクパン(小麦粉、脱脂粉乳、イースト、砂糖、加糖練乳)、小麦粉、マカロニ、粉じゆ	米サラダ油	にんじん、トマト、こまつな	玉葱、マッシュルーム、グリンピース、キャベツ、ブルーベリー	611 kcal 79.8 g 25.1 g 22.9 g 2.6 g
15水	スパゲティナポリタン シャキシャキポテトサラダ 抹茶ケーキ		豚ひき肉、ウィンナー、たまご、豆乳	牛乳	スパゲティ、三温糖、じゃがいも、上白糖、薄力粉、上新粉、甘納豆(あずき)	米サラダ油	にんじん、パセリ、トマト缶詰	にんにく、玉葱、マッシュルーム、きゅうり	693 kcal 93.9 g 21.5 g 25.7 g 1.5 g
16木	中華丼 ポテト入りナムル くだもの(カラマンダリンオレンジ)		豚もも肉、いか、うすら卵	牛乳	精白米、かたくり粉、三温糖、じゃがいも	米サラダ油、白いりごま、米白絞油	にんじん、さやいんげん	しょうが、にんにく、玉葱、はくさい、干し椎茸、きくらげ、たけのこ、もやし、きゅうり、カラマンダリン	571 kcal 79.0 g 24.2 g 17.9 g 1.6 g
17金	コーン茶めし 鮭のパン粉焼き ひじきと青大豆のサラダ 大根のみそ汁		秋さけ、青大豆、絹ごし豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、芽ひじき	精白米、精麦、パン粉、三温糖	マヨネーズ(卵不使用)、オリーブ油、米サラダ油	にんじん	ホールコン冷凍、玉葱、きゅうり、キャベツ、だいこん、えのきたけ	619 kcal 74.3 g 29.6 g 22.8 g 2.5 g
20月	ビビンバ いりごと大豆のあまからめ 春雨とわかめのスープ		豚もも肉、油揚げ、大豆	牛乳、リゾット、カットわかめ	精白米、精麦、三温糖、はるさめ	ごま油、ごま	こまつな、にんじん	にんにく、しょうが、干しぜんまい、だいずもやし、玉葱、干し椎茸	563 kcal 73.4 g 26.5 g 20.2 g 2.5 g
21火	ごはん あつやきたまご おかかあえ 和保汁		たまご、鶏もも肉、糸削りぶし、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳	精白米、三温糖、じゃがいも	米サラダ油、ねりごま	にんじん、こねぎ、こまつな	干し椎茸、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ	603 kcal 77.3 g 25.4 g 22.3 g 2.1 g
22水	ソースやきそば ジャーマンポテト フルーツヨーグルト		豚もも肉、ホークイザー	牛乳、あおのり、ブレンドヨーグルト	蒸し中華めん、じゃがいも、はちみつ	サラダ油	にんじん、こまつな	玉葱、もやし、キャベツ、にんにく、みかん缶、黄桃、りんご、西洋なし	515 kcal 68.1 g 21.2 g 20.3 g 2.4 g
23木	【★運動会おうえんこんだて①★】 はちみつレモン toast (乳卵除去パン) チキンピーズ ツナサラダ		大豆、鶏もも肉、マゴロツパ	牛乳	乳卵除去食パン(小麦粉、上白糖、マゴロツパ、イースト)、はちみつ、じゃがいも、上白糖、米粉、三温糖	バター、米サラダ油	にんじん、ホールトマト缶詰	レモン、玉葱、きゅうり、キャベツ、だいこん、とうもろこし、レモン	559 kcal 64.3 g 22.8 g 21.8 g 2.4 g
24金	【★運動会おうえんこんだて②★】 ごはん 梅味千キンカツ 野菜のごま和え みそ汁		鶏むね切り身、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	ジョア ストロベリー(砂糖、脱脂粉乳、いちご果汁)、生わかめ、こんぶ	精白米、薄力粉、パン粉、三温糖、じゃがいも	米サラダ油、白いりごま	しそ葉、こまつな、にんじん	梅肉、キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ	571 kcal 85.6 g 26.2 g 14.9 g 1.9 g
28火	【★運動会おつかれさまこんだて★】 シーフードとチキンのカレーライス 海藻サラダ キャロットゼリー		いか、ムキエビ、ビーほたて、鶏もも肉、ひよこまめ(乾)、ツナ	牛乳、海草ミックス、てんぐさ(角寒天)	精白米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、上白糖	米サラダ油、白いりごま、ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、りんご、グリンピース、きゅうり、だいこん、レタス、ジュースみかん缶、レモン	658 kcal 103.3 g 21.5 g 19.4 g 2.3 g
29水	【♥和食の日】 ごま塩ごはん 白身魚の明日葉茶揚げ ひじきと野菜の和えもの 真汁		ホキ、糸削りぶし、豚もも肉、油揚げ、木綿豆腐、大豆、白みそ、赤みそ	牛乳、干ひじき	精白米、薄力粉、三温糖、じゃがいも	白いりごま、米白絞油、ごま油	にんじん、こまつな、明日葉茶	キャベツ、きゅうり、干し椎茸、玉葱	597 kcal 79.5 g 26.7 g 20.6 g 2.0 g
30木	ごはん 肉豆腐 豆あじのからあげ きゅうりの酢のもの		豚もも肉、木綿豆腐、豆あじ、糸削りぶし	牛乳、こんぶ、カットわかめ	精白米、糸こんにゃく、三温糖、かたくり粉、米粉、上白糖	米サラダ油、米白絞油	にんじん、さやいんげん	玉葱、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、きゅうり、だいこん	589 kcal 76.6 g 28.1 g 18.9 g 1.6 g
31金	【世界の料理の日〜ザンビア〜】 ターメリックライス・チキンのトマト煮込み キャベツのソテー かぶとベーコンのスープ		鶏もも肉、ベーコン	牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、三温糖、じゃがいも、シエールマカロニ	米サラダ油	トマト缶詰、にんじん、青ピーマン、かぶ(葉)	玉葱、キャベツ、セロリー、かぶ、とうもろこし	591 kcal 83.9 g 23.8 g 18.4 g 2.4 g