

令和7年度

5がつのこんだてひょう

◎ 5月の給食目標は「安全と衛生に気を付けよう」です。

町田市立鶴川第一小学校

日	きゅうしょくのこんだて	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力のもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー・ たんぱく質 水分
1 木	牛乳 八十八夜の行事食 ごはん きずの新茶揚げ 茎わかめのきんぴら なめこ汁	牛乳、きず、豚肉、茎わかめ 絹豆腐、油揚げ、冷凍わかめ 赤みそ、白みそ	米、小麦粉、でんぷん、米粉 ひまわり油、こめ油、三温糖 つきこんにやく、白いりごま	ごぼう、人参、なめこ、大根、ねぎ	513 kcal 23.1 g 3.3 g
2 金	牛乳 端午の節句の行事食 中華おこわ 棒ぎょうざ わかめスープ	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏胸肉 絹豆腐、冷凍わかめ	米、もち米、ひまわり油、春雨 三温糖、でんぷん、ごま油 餃子の皮	しょうが、人参、たけのこ水煮 干し椎茸、冷凍さやえんどう にら、キャベツ、にんにく、玉ねぎ ねぎ	566 kcal 23.6 g 2.4 g
7 水	きになる野菜 ごはん さばのカレー焼き ごま和え 鶏汁	さば、鶏もも肉、木綿豆腐 油揚げ、赤みそ、白みそ	米、三温糖、白いりごま ひまわり油、じゃがいも こんにやく	しょうが、人参、もやし、キャベツ 大根、ごぼう、ねぎ	513 kcal 23.0 g 3.0 g
8 木	牛乳 ターメリックライス アスパラクリームソース フレンチサラダ くだもの	牛乳、鶏胸肉、調理用牛乳	米、ひまわり油、小麦粉 バター、三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ きゅうり、マッシュルーム水煮 アスパラガス、冷凍コーン、 清見オレンジまたは甘夏	549 kcal 18.5 g 1.7 g
9 金	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 ☆野菜のコチュジャン和え くだもの	牛乳、生揚げ、豚肉、赤みそ	米、大麦、ごま油、じゃがいも 三温糖、でんぷん、白いりごま	にんにく、しょうが、ねぎ、人参 冷凍さやえんどう、もやし、小松菜 干し椎茸、日向夏	544 kcal 22.7 g 2.2 g
12 月	牛乳 菜の花ごはん 新じゃがのそぼろ煮 そら豆の塩ゆで 春キャベツの酢みそ和え	牛乳、炊込みわかめ、生揚げ 鶏胸ひき肉、赤みそ、白みそ	米、ひまわり油、じゃがいも 三温糖、白すりごま	冷凍コーン、しょうが、人参、ねぎ 玉ねぎ、そら豆、きゅうり キャベツ	506 kcal 22.3 g 2.6 g
13 火	牛乳 中華丼 パリパリサラダ ドライブルーン	牛乳、豚肉、いか、むきえび	米、ひまわり油、ごま油、米油 でんぷん、ワンタンの皮、 三温糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参 白菜、干し椎茸、乾燥きくらげ たけのこ水煮、冷凍さやえんどう きゅうり、もやし、キャベツ ドライブルーン	526 kcal 20.5 g 1.7 g
14 水	牛乳 いちごジャムコッペパン オリブドレッシング和え 春野菜シチュー くだもの	牛乳、豚肉、調理用牛乳 生クリーム	コッペパン、オリーブ油 ひまわり油、じゃがいも バター、小麦粉	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ しめじ、アスパラガス、レモン果汁 いちごジャム、美生柑	585 kcal 21.2 g 2.6 g
15 木	牛乳 鶏そぼろチャーハン 青のりビーンズ 春雨スープ	牛乳、鶏ひき肉、大豆、青のり 豚肉	米、ごま油、白いりごま、米油 春雨、でんぷん	人参、玉ねぎ、ねぎ、小松菜 たけのこ水煮、冷凍グリーンピース	518 kcal 21.8 g 2.4 g
16 金	牛乳 玄米入りごはん 海苔の佃煮 いかのかりん揚げ 青菜のおひたし 春キャベツのみそ汁	牛乳、もみ海苔、いか、油揚げ 糸削り、白みそ、赤みそ	米、発芽玄米、三温糖、小麦粉 米油、でんぷん	しょうが、小松菜、もやし、人参 玉ねぎ、キャベツ、えのきだけ	546 kcal 25.9 g 2.7 g
19 月	牛乳 ごはん 魚の照焼き 豚肉と野菜の炒め けんちん汁	牛乳、ほき、豚肉、木綿豆腐 油揚げ	米、ひまわり油、ごま油、 こんにやく、じゃがいも	しょうが、キャベツ、人参、にら 冷凍コーン、冷凍さやえんどう 大根、ねぎ	507 kcal 26.5 g 2.2 g
20 火	牛乳 菜飯 切干大根入り卵焼き ツナのカレー風味サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳、豚ひき肉、鶏卵、絹豆腐 マグロ水煮、油揚げ、 冷凍わかめ、赤みそ、白みそ	米、大麦、白いりごま、三温糖 じゃがいも	人参、キャベツ、きゅうり、白菜 菜飯の素、切干大根、冷凍コーン 玉ねぎ、大根、ねぎ	527 kcal 24.7 g 3.1 g
21 水	牛乳 大豆ミートソーススパゲティ ハニーサラダ くだもの	牛乳、豚ひき肉、大豆 粉チーズ	スパゲティ、ひまわり油、 上白糖、小麦粉、バター はちみつ	玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく しょうが、冷凍グリーンピース マッシュルーム水煮、キャベツ きゅうり、甘夏	531 kcal 22.1 g 2.5 g
22 木	牛乳 大豆入りひじきご飯 焼きししゃも ☆春キャベツのおかか和え ☆五月汁	牛乳、大豆、干しひじき 油揚げ、ししゃも、糸削り 生揚げ、冷凍わかめ、白みそ 赤みそ	米、ひまわり油、三温糖	人参、小松菜、キャベツ、ねぎ スナッペン、干し椎茸 たけのこ水煮	480 kcal 23.2 g 2.9 g
23 金	牛乳 運動会応援メニュー ソースチキン勝つ丼 はりはり漬け 白菜と豆腐のすまし汁	牛乳、鶏胸肉、油揚げ、 絹豆腐	米、大麦、小麦粉、生パン粉 乾燥パン粉、米油、三温糖 でんぷん	人参、きゅうり、白菜、えのきだけ 切干大根、葉ねぎ	532 kcal 17.0 g 2.6 g
27 火	牛乳 日本味めくろ給食～高知県～ ごはん かつおのごまがらめ ぐる煮 くだもの	牛乳、かつお角切り、生揚げ	米、小麦粉、でんぷん、米油 白いりごま、ひまわり油 こんにやく、じゃがいも	しょうが、ごぼう、人参、大根 冷凍さやえんどう、日向夏	590 kcal 28.0 g 1.9 g
28 水	発酵乳 世界の料理の給食～インド～ ナン ビーンズスキーマカレー レモンドレッシングサラダ	発酵乳、豚ひき肉、大豆	ナン、ひまわり油、バター 小麦粉、オリーブ油、三温糖	にんにく、しょうが、セロリ、人参 玉ねぎ、トマト缶、キャベツ、 きゅうり、冷凍コーン、レモン果汁	498 kcal 22.6 g 3.2 g
29 木	牛乳 α化米トマトリゾット 鶏のレモン焼き じゃがいものソテー	牛乳、ウィンナー、粉チーズ 鶏もも肉、マグロ水煮	米、オリーブ油、ひまわり油 じゃがいも	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参 マッシュルーム水煮、冷凍コーン トマト缶、トマトフォンデュ レモン果汁	504 kcal 23.4 g 2.8 g
30 金	牛乳 ごはん 赤魚のバター醤油焼き カラフルサラダ 米粉ポターージュ	牛乳、赤魚、鶏もも肉 生クリーム	米、バター、ひまわり油、 三温糖、じゃがいも、上新粉	にんにく、キャベツ、きゅうり 冷凍コーン、赤パプリカ、玉ねぎ 人参、マッシュルーム水煮、 パセリ、レモン果汁	553 kcal 26.2 g 2.0 g

