# しょうがっこうよていこんだてひょう

令和 8年 5月分

五日市学校給食センター

| 日・曜 | こんだてめい パン ごはん めん | ぎゅうにゅう | おかず | つけるもの | おもなざいりょう おもにエネルギーのもとになる きいろのグループ | おもにからだをつくるもとになる あかのグループ | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ | えいようか 栄養価 エネルギー | たんぱく質 | こんだてメモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1・金 | ごはん | ぎゅうにゅう | じゃがいものみそしる<br>さばのつけやき<br>きりぼしだいこんの ごまいため | | こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう ごま | ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ さば | たまねぎ しょうが にんじん だいこん | 576kcal | 23.9g | きせつのたべもの<br>・キャベツ ・たまねぎ<br>・グリンピース ・たけのこ<br>・きゅうり<br>・みしょうかん<br>・じゃがいも |
| 7・木 | ミルクコッペパン | りんごジュース | クラムチャウダー<br>こいのぼりがた ハンバーグ<br>ウインナーとコーンのソテー | ぎょうじしょく「たんごのせっく」 | パン バター さとう じゃがいも あぶら こむぎこ でんぷん ラード | ぎゅうにゅう ベーコン あさり チーズ とりにく なまクリーム ぶたにく だいず ウインナー | りんごジュース しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ トマト | 593kcal | 19.1g | |
| 8・金 | ごはん | ぎゅうにゅう | ごもくじる<br>さけのこうみソース<br>じゃがいものごまみそに | | こめ ごま あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごまあぶら | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ さけ みそ | にんじん しいたけ こまつな にんにく グリンピース しょうが ながねぎ | 567kcal | 25.5g | |
| 11・月 | ゆでちゅうかめん | ぎゅうにゅう | タンメンのぐ<br>くきわかめの ちゅうかいため<br>だいがくいも | | ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら こんにゃく さつまいも あぶら さとう 水あめ ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると くきわかめ さつまあげ | しょうが にんにく きくらげ にんじん ながねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし | 575kcal | 23.1g | 7日 行事食<br>「端午の節句」<br>端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。<br>五月人形やこいのぼりを飾り、ちまきやかしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。 |
| 12・火 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぶたにくの しょうがいためどんのぐ<br>かいそうサラダ<br>みしょうかん(1/6) | わふうドレッシング | こめ あぶら さとう わふうドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ わかめ こんぶ ふのり しろとさかのり まふのり | にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ きゅうり だいこん みしょうかん | 562kcal | 24.7g | |
| 13・水 | ごはん | ぎゅうにゅう | いなかじる<br>ポテトコロッケ<br>きんぴらごぼう | | こめ じゃがいも ごま パンこ あぶら さとう ごまあぶら ラード でんぷん | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ | しょうが にんじん だいこん たまねぎ しめじ ながねぎ ごぼう | 559kcal | 18.9g | |
| 14・木 | ごはん | ぎゅうにゅう | ちゅうかに<br>むししゅうまい(2)<br>はるさめの ピリからいため | | こめ あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ こむぎこ パンこ さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ベーコン | にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ チンゲンサイ ピーマン | 616kcal | 28.3g | |
| 15・金 | ごはん | ぎゅうにゅう | おやこに<br>ちくわのいそべあげ<br>わかめとじゃこの いためもの | せかいのりょうり「ちゅうごく」 | こめ こんにゃく さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ あおのり わかめ ちりめんじゃこ | しょうが にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース とうもろこし ながねぎ | 619kcal | 26.5g | 18日 世界の料理<br>「中国」<br>ユーリンチーのユーは油、リンはそそぐ、かける、チーは鶏肉という意味です。ユーリンとは、少ない油を肉にかけながら揚げる調理法です。この調理法で鶏肉を揚げていくのがユーリンチーです。<br>鶏肉のから揚げに、酢またはしょうゆベースのたれをかけるのが特徴です。 |
| 18・月 | ごはん | ぎゅうにゅう | ごもくスープ<br>ユーリンチー<br>くきわかめいりサラダ | ちゅうかドレッシング | こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ちゅうかドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく くきわかめ | しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし ながねぎ にんにく とうもろこし だいこん | 564kcal | 23.2g | |
| 19・火 | ごはん | ぎゅうにゅう | まめいりキーマカレー<br>いためごぼうサラダ<br>みしょうかん(1/6) | ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ | こめ あぶら カレールウ ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト りんご ごぼう とうもろこし みしょうかん | 645kcal | 22.9g | |
| 20・水 | なめし | ぎゅうにゅう | ひきずり<br>おかかポテト<br>りんごゼリー | きょうどりょうり「あいちけん」 | こめ さとう あぶら しらたき じゃがいも りんごゼリー | ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふ かつおぶし | しょうが にんじん しいたけ はくさい ながねぎ きょうな ひろしまな だいこんば | 624kcal | 23.8g | 20日 郷土料理<br>「愛知県」<br>愛知県の名古屋では、すき焼きのことをひきずりと呼びます。すき焼き鍋の上で、肉を引きずるようにして食べたことから、そのように呼ばれるようになりました。<br>愛知県では養鶏が盛んで、すき焼きも鶏肉を使って作ります。 |
| 21・木 | ごはん | ぎゅうにゅう | にくだんごと はるさめのスープ<br>いかのこうみやき<br>ﾋﾟｰﾏﾝとちくわのﾏﾖいため | | こめ はるさめ ごま ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ でんぷん さとう | ぎゅうにゅう いか ちくわ ぶたにく とりにく | にんじん たまねぎ たけのこ にら ながねぎ しょうが にんにく ピーマン | 555kcal | 26.9g | |
| 22・金 | しょくパン | ぎゅうにゅう | ブラウンシチュー<br>オムレツ<br>ウインナーと やさいのソテー | いちごジャム | パン あぶら こむぎこ じゃがいも ハヤシルウ ラード さとう でんぷん | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ウインナー | いちごジャム にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース エリンギ とうもろこし | 629kcal | 27.9g | |
| 25・月 | ごはん | ぎゅうにゅう | けんちんじる<br>とりにくのみそだれやき<br>ぶたにくとやさいの いためもの | | こめ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく みそ ぶたにく かつおぶし | にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく もやし にら | 556kcal | 27.4g | |
| 26・火 | ごはん | ぎゅうにゅう | なまあげのちゅうかふう あまからに<br>わかめとツナのいためもの<br>みかんゼリー | | こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら みかんゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ ツナ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ | 596kcal | 27.9g | |
| 27・水 | ゆでうどん | ぎゅうにゅう | カレーうどんのつけじる<br>ささかまのてんぷら<br>キャベツとじゃこの ソテー | | うどん さとう カレールウ でんぷん こむぎこ あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまぼこ ちりめんじゃこ | にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ にんにく とうもろこし キャベツ | 558kcal | 21.8g | |
| 28・木 | ごはん | ぎゅうにゅう | こんさいのごまじる<br>ししゃものフライ<br>ひじきのにもの | | こめ じゃがいも ごま こんにゃく パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう | ぎゅうにゅう さつまあげ いわし たら みそ こもちししゃも ひじき だいず | にんじん ごぼう だいこん ながねぎ | 567kcal | 22.8g | |
| 29・金 | ごはん | ぎゅうにゅう | とうふの オイスターソースに<br>ごもくあつやきたまご<br>あんにんフルーツ | | こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ひじき | しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ ほうれんそう グリンピース みかん もも さくらんぼ | 610kcal | 26.5g | |

| 平均栄養価 | エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|---|
| | 587kcal | 24.4g |

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。
★栄養価の数値は、中学年（3～4年）を基準にしていますが、おおむね低学年（1～2年）は0.9、高学年（5～6年）は1.1の比率となっています。

## 食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『アレルギー指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この２点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。
ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL：042-595-0817　FAX：042-595-2600

## あきる野市の野菜

〈5月に使用予定のもの〉

- たまねぎ
- ながねぎ
- にんじん