

令和6年



5月 よていこんだてひょう



日野市立豊田小学校

日	曜日	こんだてめい		牛乳	使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしょく	しゅさい ふくさい デザート		血や肉や骨になる 赤の仲間	熱や力になる 黄色の仲間	体の調子を整える 緑の仲間		
1	水	しんちゃごはん	あつあげのとりみそかけ こまつなのじゃこあえ じゃがいものみそしる		牛乳 生揚げ 鶏肉 みそ ちりめんじゃこ 油揚げ かつお節	米 ごま 植物油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ 玉ねぎ ねぎ	588 26.2	1日(月) 八十八夜献立 立春から八十八 日目が八十八夜 で、新茶のいい 時期です。お茶 を細かくし、ごは んと混ぜて作りま す。 17日(金) 食育の日献立 毎月19日は内閣 府が定める「食育 の日」です。19 日前後は、季節 感のある和食の 献立にし、和食の 良さやマナーをお 知らせします。今 月は、旬の食材 のグリーンピース、 かつおを使ってい ます。 20日(月) フィリピン料理 多くの国の食文 化が混ざっていま す。「アドボ」は酢 を使って豚肉を甘 辛く煮た煮豚のよ うな料理、しょうゆ を使っています。 「チョプスイ」は野 菜を炒めてとろみ をつけた野菜料 理です。 24日(金) 福岡県の郷土食 がめ煮 鶏肉や野菜など 色々な材料を使う ので、博多の方 言で「寄せ集め る」という意味の 「がめくりこむ」か ら名付けられたと いわれています。 29日(水) あしたばパン 東京都八丈島で 作られている「明 日葉」の粉末がパ ンの生地に入っ ています。「今日摘 んでも明日には 新しい芽が出る」 という由来です。
2	木	ちゅうかおこわ	きびなごのカレーあげ ごまポテト わかめスープ		牛乳 鶏肉 きびなご 豆腐 わかめ	米 ごま油 上新粉 かたくり粉 植物油 じゃがいも ごま	しょうが しいたけ たけのこ こまつな にんじん コーン えのきたけ ねぎ	513 20.0	
7	火	ごはん	メンチカツ ポイルドキャベツ とうふのみそしる		牛乳 豚肉 大豆 たまご 豆腐 わかめ みそ かつお節	米 パン粉 薄力粉 植物油	玉ねぎ しょうが キャベツ にんじん ねぎ	617 26.4	
8	水	しらすチーズ トースト	とうにゆうポターージュ かいそうサラダ		牛乳 しらす チーズ ベーコン いんげんまめ 豆乳 海藻	食パン 植物油 かたくり 粉 こんにやく 砂糖 ごま ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ とうもろこし とうもろこし パセリ こまつな	584 25.0	
9	木	こぎつね ごはん	いかのてりやき チャプチェ まっちゃんアーモンド		牛乳 鶏肉 油揚げ いか 豚肉	米 植物油 ごま はるさめ アーモンド 砂糖 ごま油	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ もやし ほうれんそう パプリカ	637 30.4	
10	金	パエリア	ミネストローネ フルーツミックス		牛乳 鶏肉 いか えび ベーコン 豚肉	米 バター 植物油 じゃがいも マカロニ	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン パプリカ とまと マッシュルーム セロリ パセリ 黄桃 パインアップル みかん	519 22.2	
13	月	あぶたまどん	わかめのあえもの あおなのみそしる		牛乳 鶏肉 油揚げ たまご かつお節 わかめ 豆腐 みそ	米 砂糖 かたくり粉	玉ねぎ にんにく きょうな だいこん きゅうり もやし えのきたけ こまつな ねぎ	584 25.0	
14	火	ハッシュド ポークライス	アスパラガスのガーリックあえ セミノールオレンジ		牛乳 豚肉 生クリーム	バター 植物油 砂糖 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ キャベツ トマト アスパラガス キャベツ セミノールオレンジ	564 19.8	
15	水	ごはん	チャーハン豆腐 キャベツとツナのあえもの		牛乳 豚肉 生揚げ みそ まぐろ缶詰	米 砂糖 かたくり粉 植物油 ごま油	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん キャベツ ほうれんそう	592 25.5	
16	木	カレーうどん	むしじゃが		牛乳 豚肉 油揚げ かつお節	めん 植物油 かたくり粉 じゃがいも バター 砂糖	にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな えのきたけ	603 22.5	
17	金	グリーンピース ごはん	かつおとねぎのあげに ごもくる		牛乳 かつお 豚肉 油揚げ こんぶ かつお節	米 ごま 米 ごま油 かたくり粉 こんにやく 砂糖 じゃがいも 植物油	グリーンピース ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	633 29.0	
20	月	ごはん	アドボ チョプス レンズまめのスープ		牛乳 豚肉 レンズまめ	米 植物油 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ キャベツ もやし えのきたけ ねぎ こまつな	568 26.3	
21	火	ソースやきそば	ちゅうかむしパン みかんかん		牛乳 豚肉 いか あおのり たまご	中華めん 植物油 薄力粉 バター 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ キャベツ もやし にら たけのこ チンゲンツァイ みかん	536 22.3	
22	水	ごはん のりのつくだに	さばのしおやき こんぶとやさいのソテー だいこんとたまごのみそしる		牛乳 のり まさば 鶏肉 昆布 油揚げ たまご みそ かつお節	米 砂糖 植物油 はるさめ ごま油	しょうが にんじん もやし チンゲンツァイ 玉ねぎ だいこん こまつな ねぎ	576 27.6	
23	木	ココアあげぱん	とうふととりにくのトマトに きぬさやとじゃがいものソテー		牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐 生クリーム	パン 植物油 砂糖 バター 薄力粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム 絹さや	651 26.9	
24	金	ゆかりごはん	がめに ストロベリーヨーグルト		牛乳 鶏肉 さつま揚げ かつお節 ヨーグルト	米 砂糖 植物油 こんにやく じゃがいも	ゆかり しょうが ごぼう にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん いちごジャム	590 22.6	
27	月	ジャージャー スパゲティ	あおのりポテト きよみオレンジ		牛乳 わかめ 豚肉み そ 大豆 あおのり	スパゲッティ 植物油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ごま油	もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ しいたけ きよみオレンジ	562 25.5	
28	火	チャーハン	ししゃものスパイスあげ レンズまめのにこみ		牛乳 豚肉 ししゃも ウィンナー レンズまめ	米 ごま油 かたくり粉 砂 糖 じゃがいも 植物油	しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ にんじん しいたけ グリンピース にんにく りんご	542 20.3	
29	水	あしたばパン	カラフルオムレツ コーンポテト オニオンスープ		牛乳 ベーコン チーズ たまご	あしたばパン 植物油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし セロリ チンゲンツァイ	571 23.5	
30	木	ごはん たまごみそ	しんじゃがいものそばろに だいこんのなんばんづけ		牛乳 たまご みそ 鶏肉 かつお節	米 植物油 砂糖 こんにやく じゃがいも かたくり粉 ごま油	しょうが にんじん たけのこ さやいんげん 玉ねぎ きゅうり だいこん	577 20.3	
31	金	そばろごはん	あかうおのレモンやき おかかあえ なまあげのみそしる		牛乳 豚肉 あかう お 生揚げ みそ かつお節	米 植物油 砂糖 バター	にんじん レモン もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	518 28.7	

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。

5月のきゅうしょくもくひょう

えいせいに きをつけてたべよう