5月分きゅうしょくこんだてひょう

今月の目標：朝食の大切さを知ろう

今月の旬の食べもの：かつお、グリーンアスパラガス、グリンピース、たけのこ、そらまめ、みしょうかん

令和8年度　5月分　(18回分)

相模原市立大沢小学校

日	こんだてめい しゅしょく	のみもの	おかず	ざいりょうとおもなはたらき きいろ はたらくちからやたいおんになる	あか ちやにくやほねをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	サンマーメン 八十八夜献立	ぎゅうにゅう	ししゃものカレーあげ とうにゅうまっちゃむしパン アーモンド	ちゅうかめん　ごまあぶら でんぷん　こむぎこ あぶら　ホットケーキようこむぎこ あまなっとう　アーモンド	ぶたにく　ぎゅうにゅう ししゃも　とうにゅう	もやし　にんじん　キャベツ ピーマン　ほししいたけ　にんにく しょうが	606kcal 25.5g 25.1g 2.7g
7 木	おやこどん (ごはん)	ぎゅうにゅう	さわにわん ★きよみオレンジ	こめ　さとう じゃがいも	とりにく　たまご きざみのり　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　グリンピース えのきたけ　ながねぎ　★きよみオレンジ	601kcal 23.5g 15.6g 2g
8 金	くろパン かみかみ献立	ぎゅうにゅう	だいずととりにくのトマトにこまつなのソテー	くろパン　マカロニ あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　とりにく だいず	たまねぎ　にんじん　トマト にんにく　こまつな　もやし とうもろこし	602kcal 27.3g 17.5g 2.7g
11 月	まめまめドライカレーどん(いたく) かみかみ献立	ぎゅうにゅう	はるキャベツのスープ ★みしょうかん	こめ　あぶら こむぎこ　オリーブあぶら	だいず　レンズまめ ぶたにく　ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ　にんじん　ピーマン にんにく　トマト　キャベツ ★みしょうかん	603kcal 22.8g 16.6g 2.4g
12 火	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう	ポテトのカリカリやき レタスとぶたにくのスープ ★カラマンダリンオレンジ	ソフトフランスパン　じゃがいも バター	ぎゅうにゅう　ウィンナー ベーコン　チーズ ぶたにく	レタス　にんじん　ほししいたけ ★カラマンダリンオレンジ	644kcal 24.8g 24.8g 2.9g
13 水	まめごはん	ぎゅうにゅう	さばのしおやき うずらたまごのすましじる	こめ	ぎゅうにゅう　さば うずらたまご　とうふ	グリンピース　しょうが　こまつな にんじん　えのきたけ	610kcal 25.5g 25.5g 2.4g
14 木	コッペパン	ぎゅうにゅう	じゃがいものごまフライ もやしのスープ りんごジャム	コッペパン　じゃがいも こむぎこ　ごま パンこ　あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう　とりにく	もやし　にんじん　ながねぎ たけのこ　にら　ほししいたけ りんごジャム	643kcal 20.4g 24.1g 2.7g
15 金	ごはん(いたく)	ぎゅうにゅう	ちぐさたまご みそしる ごまふりかけ	こめ　あぶら さとう　じゃがいも ごま　くろごま	ぎゅうにゅう　たまご とりにく　ひじき どうふ　わかめ あぶらあげ　みそ	にんじん　ほうれんそう　たまねぎ ながねぎ	635kcal 24.6g 19g 2.4g
18 月	きつねうどん だいずだいすき献立	ぎゅうにゅう	くろごまむしパン ◎だいずとしいらのみそがらめ	うどん　さとう ホットケーキようこむぎこ　くろごま でんぷん　あぶら	ぶたにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう　とうにゅう だいず　しいら あおのり　みそ	にんじん　こまつな　ながねぎ	670kcal 31.2g 27.3g 2.4g
19 火	たけのこごはん	ぎゅうにゅう	かれいのからあげ ごまみそしる	こめ　もちごめ さとう　でんぷん あぶら　じゃがいも ごま	あぶらあげ　ぎゅうにゅう かれい　とうふ みそ　あかみそ だいず	たけのこ　にんじん　ほししいたけ ながねぎ	644kcal 27.1g 23.2g 2.6g
20 水	ツナコーントースト	ぎゅうにゅう	◎とうにゅうカレースープ フルーツあえ	しょくパン　マヨネーズ じゃがいも　ソフトマーガリン	ツナ　ぎゅうにゅう とりにく　とうにゅう	とうもろこし　たまねぎ　キャベツ にんじん　みかん　パイン おうとう　はくとう	609kcal 21.2g 25.1g 2.3g
21 木	ごはん(いたく) まゆっこ給食	ぎゅうにゅう	◎さわらのにんにくみそやき きゅうりとキャベツのあさづけ むらくもじる	こめ　さとう でんぷん	ぎゅうにゅう　さわら あかみそ　とうふ たまご　とりにく	にんにく　きゅうり　キャベツ しょうが　にんじん　こまつな	636kcal 30.9g 18.8g 2.5g
22 金	コッペパン	ぎゅうにゅう	そらまめのシチュー ひじきのサラダ ＊2年生がそらまめのさやむきをする予定です。	コッペパン　じゃがいも あぶら　マーガリン こむぎこ　さとう	ぎゅうにゅう　とりにく レンズまめ　だっしふんにゅう こなチーズ　ひじき ツナ	そらまめ　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　キャベツ　きゅうり	659kcal 26.4g 23.9g 2.6g
25 月	むぎごはん かみかみ献立	ぎゅうにゅう	ししゃものからあげ やさいのごまあえ たまねぎのみそしる	こめ　むぎ でんぷん　あぶら さとう　ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう　ししゃも わかめ　みそ	キャベツ　もやし　にんじん たまねぎ　こまつな	603kcal 20.7g 17.6g 2.6g
26 火	アスパラピラフ	ぎゅうにゅう	しいらのごめこあげ マカロニスープ	こめ　オリーブあぶら あぶら　じょうしんこ さとう　ごまあぶら マカロニ　じゃがいも	ウィンナー　ぎゅうにゅう しいら　ぶたにく ハム	たまねぎ　にんじん　グリーンアスパラガス とうもろこし　しょうが　レモンかじゅう マッシュルーム	637kcal 27.9g 19.2g 2.5g
27 水	マーボーもやしどん (いたく)	ぎゅうにゅう	チンゲンサイスープ フルーツジュレ	こめ　さとう あぶら　でんぷん ごまあぶら　ゼリーふんまつ	とりにく　あかみそ ぎゅうにゅう　たまご	だいずもやし　ながねぎ　にんじん にら　にんにく　チンゲンサイ たけのこ　えのきたけ　はくとう パイン　りんご　みかんかじゅう	658kcal 23g 17g 2.2g
28 木	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげのしせんにキャベツのいためもの	こめ　ごまあぶら さとう　でんぷん	ぎゅうにゅう　なまあげ ぶたにく　あかみそ	たまねぎ　にんじん　しょうが にんにく　チンゲンサイ　キャベツ	679kcal 27.7g 22.5g 1.6g
29 金	チキンライス	ぎゅうにゅう	さけのからあげ キャベツとまめのスープ	こめ　あぶら オリーブあぶら　こむぎこ でんぷん	とりにく　ぎゅうにゅう さけ　いんげんまめ	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム グリンピース　キャベツ　にんにく	664kcal 28.2g 23.5g 2.4g

＊都合により、献立や食材が変わることがありますので、ご了承ください。　＊◎印は、新メニューです。

＊栄養量は中学年の量で記載してあります。

(主食の量やおかずの量は、中学年を1として低学年は0.8～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍を目安にしてご覧ください。)

＊非加熱の果物やジュースに★印をつけてあります。