



5月のよていこんだてひょう

【今月のきゅうしょくもくひょう】 きまりをまもって じゅんび・かたづけをきちんとしよう



| 日 曜 | もりつけず | こんだてめい | 材料 - | | おもにからだをつくるしよくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど) | おもにろからやねつになるしよくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど) | おもにからだのちようしをととのえるしよくひん (やさい・くだもの・きのこなど) | ちようみりょうなど | | |
|---------|-------|------------------|----------------------|----------------|--|---|---|--------------------|-----------------------------|-------------------------|
| | | | 13材 | たんぱく質 | | | | | | |
| 1 金 | | 牛乳 | 613 kcal 28.4g | 牛乳 | 米 もち米 ごま油 こんにゃく | にんじん ほししいたけ | みりん しょうゆ 酒 しお | | | |
| | | ちゅうかおこわ | | やきぶた 油あげ | | | | | | |
| | | かじきのたつたあげ | | かじき | | | | でんぷん なたねサラダ油 | しょうが | |
| | | 若竹汁 | | かまぼこ とうふ わかめ | | | | でんぷん | たけのこ 長ねぎ | 塩 しょうゆ 酒 |
| | | グレープゼリー | | ゼリー | | | | | | |
| 7 木 | | 牛乳 | 618 kcal 25.8g | 牛乳 | 米 サラダ油 とうふ | にんじん だいこん しょうが 長ねぎ にんにく えだまめ 玉ねぎ | しお こしょう しょうゆ | | | |
| | | うぐいすあげパン | | うぐいすきなこ | | | | ツイストパン さとう | | |
| | | やさいととうふのスープ | | とり肉 とうふ | | | | 米 サラダ油 とうふ | | |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | |
| 8 金 | | 牛乳 | 610 kcal 30.0g | 牛乳 | 米 麦 米 サラダ油 さとう | しょうが にんじん さやいんげん | 酒 しょうゆ みりん | | | |
| | | とりそぼろどん | | とり肉 大豆 たまご | | | | | | |
| | | 大根とわかめのみそ汁 | | とうふ 油あげ わかめ みそ | | | | 大根 長ねぎ | | |
| 11 月 | | 牛乳 | 689 kcal 24.4g | 牛乳 | 米 麦 米 サラダ油 じゃがいも ほうりきこ | 玉ねぎ しょうが にんにく にんじん | カレーこ ソース(ウスター・ちゅうのう) しょうゆ しお こしょう 赤ワイン トマトケチャップ | | | |
| | | チキンカレーライス | | とり肉 | | | | 米 サラダ油 さとう | こまつな キャベツ にんじん レモンかじゅう | しょうゆ こくもつす しお こしょう 洋からし |
| 12 火 | | 牛乳 | 563 kcal 26.6g | 牛乳 | うどん てんぷん | にんじん 玉ねぎ ほししいたけ きくらげ こまつな 長ねぎ | 酒 しお しょうゆ みりん | | | |
| | | 親子うどん | | とり肉 たまご | | | | | | |
| 13 水 | | 牛乳 | 581 kcal 23.6g | 牛乳 | 米 麦 ごま油 米 サラダ油 | こまつな しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ | 酒 しょうゆ しお こしょう | | | |
| | | こまつなチャーハン | | たまご やきぶた | | | | | | |
| | | ワンタンスープ | | とり肉 | | | | ワンタン ごま油 | にんじん もやし ほうさい しょうが にんにく 長ねぎ | しお こしょう しょうゆ ラー油 |
| | | きよみオレンジ | | | | | | きよみオレンジ | | |
| 14 木 | | 牛乳 | 641 kcal 24.4g | 牛乳 | 米 麦 | しょうが 長ねぎ | 酒 みりん しょうゆ | | | |
| | | 麦ごはん | | さば みそ | | | | さとう | | |
| | | さばのみそに | | ちくわ | | | | 米 サラダ油 こま | もやし こまつな にんじん ホールコーン | こくもつす こしょう しょうゆ |
| 15 金 | | 牛乳 | 524 kcal 30.5g | 牛乳 | ベーコン スパゲティ オリーブオイル | にんにく 玉ねぎ アスパラガス | とうがらし 白ワイン しお こしょう しょうゆ | | | |
| | | ベーコンとアスパラのスパゲティ | | とり肉 | | | | さとう てんぷん | レモンかじゅう | 白ワイン しょうゆ |
| | | とり肉のレモン風味 | | | | | | 米 サラダ油 | キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 玉ねぎ | こくもつす しお こしょう |
| | | やさいサラダ | | | | | | | | |
| 18 月 | | 牛乳 | 582 kcal 25.0g | 牛乳 | 米 麦 てんぷん さとう なたねサラダ油 こま | しょうが | しょうゆ 酒 みりん | | | |
| | | まぐろとしょうがのだしごみごはん | | ぶた肉 とうふ 油あげ みそ | | | | 米 サラダ油 じゃがいも こんにゃく | ごぼう にんじん 大根 長ねぎ | |
| | | とん汁 | | | | | | | メロン | |
| | | メロン | | | | | | | | |
| 19 火 | | 牛乳 | 663 kcal 36.4g | 牛乳 | コッパン 米 サラダ油 | にんにく にんじん 玉ねぎ ホールトマト | しお こしょう ローリエ トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース | | | |
| | | チリコンカンドック | | 大豆 とり肉 チーズ | | | | | | |
| | | ポトフ | | とり肉 レバー入りウインナー | 米 サラダ油 じゃがいも | にんじん 玉ねぎ キャベツ | しお こしょう 酒 しょうゆ | | | |

※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。

※5月20日(水)からの献立は裏面にあります。ご覧ください。

牛乳パックの開け口が開きやすくなり、ストローなしでも飲みやすくなりました！
1年生は6年生に教えてもらって、牛乳パックを開く練習をしています。





5月のよていこんだてひょう



令和8年度

【今月のきゅうしょくもくひょう】 きまりをまもって じゅんぴ・かたづけをきちんとしよう

新座市立石神小学校

| 日 曜 | もりつけず | こんだてめい | 1食材 - たんぱく質 | おもにからだをつくるしょくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・たまご・かぼちゃなど) | おもにちからやねつになるしょくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど) | おもにからだのちょうしをとるしょくひん (やさい・くだもの・きのこ・など) | ちょうみりょうなど |
|------|---|--|-------------------|---|--|---|---|
| 20 水 | とりのごまみそ焼き 子づねずし いそか和え | 牛乳 子づねずし とりのごまみそ焼き いそか和え | 593 kcal 31.3g | 牛乳 油あげ とり肉 とりの肉 みそ のり | 米 さとう さとう ごま てんぷん | にんじん ほししいたけ しょうが こまつな もやし にんじん | こくもつず しお 酒 しょうゆ みりん しお 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん |
| 21 木 | しょうがご かんたんめん ジャンボあげぎょうざ | 牛乳 かんたんめん ジャンボあげぎょうざ | 632 kcal 28.7g | 牛乳 ぶた肉 ぶた肉 | ちゅうかめん 米サラダ油 てんぷん ごま油 ぎょうざの皮 ごま油 なたねサラダ油 てんぷん | しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ はくさい もやし ほししいたけ 長ねぎ にら キャベツ にんにく しょうが きりほし大根 | 酒 こしょう しお みりん オイスターソース こくもつず しょうゆ しお こしょう しょうゆ |
| 22 金 | あけだしとうふのそぼろあんかけ わかめごはん からし和え | 牛乳 わかめごはん あけだしとうふのそぼろあんかけ からし和え | 622 kcal 24.7g | 牛乳 とうふ とり肉 ちくわ | 米 麦 てんぷん はくりきこ さとう 米サラダ油 なたねサラダ油 ごま油 | しょうが にんじん さやいんげん こまつな にんじん もやし | ゆかり みりん 酒 しょうゆ しょうゆ 洋からし |
| 25 月 | そら豆 マーボーどん ナムル ゆでそら豆 | 牛乳 マーボーどん ナムル ゆでそら豆 | 652 kcal 32.1g | 牛乳 ぶた肉 とうふ | 米 麦 米サラダ油 さとう てんぷん ごま油 さとう ごま油 | しょうが にんにく 長ねぎ ほししいたけ にんじん にら きりほし大根 こまつな にんにく もやし そら豆 | トウバンジャン しょうゆ 酒 テンメンジャン しょうゆ ラー油 しお |
| 26 火 | こまつなふりかけ ごはん メバルのにつけ かぶときゅうりのそくせきづけ | 牛乳 こまつなふりかけごはん メバルのにつけ かぶときゅうりのそくせきづけ | 512 kcal 24.6g | 牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ めばる | 米 麦 ごま さとう てんぷん | こまつな しょうが かぶ きゅうり | みりん しょうゆ 酒 しょうゆ みりん しお しょうゆ |
| 27 水 | ヨーグルト和え ソースやきそば ポテトのチーズソースかけ ヨーグルト和え | 牛乳 ソースやきそば ポテトのチーズソースかけ ヨーグルト和え | 650 kcal 25.0g | 牛乳 ぶた肉 ハム 牛乳 生クリーム チーズ ヨーグルト | ちゅうかめん 米サラダ油 じゃがいも なたねサラダ油 米サラダ油 ハター はくりきこ はちみつ | にんじん もやし キャベツ 青ピーマン パセリ おうとう缶 みかん缶 バイン缶 | ソース(ちゅうのう・ウスター) しお こしょう しお こしょう 白ワイン |
| 28 木 | 大豆とひじきのごはん あじのいそフライ キャベツのレモンづけ | 牛乳 大豆とひじきのごはん あじのいそフライ キャベツのレモンづけ | 599 kcal 28.1g | 牛乳 とり肉 油あげ ひじき 大豆 あじ たまご のり | 米 麦 米サラダ油 さとう はくりきこ ごま パンこ なたねサラダ油 | キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう | みりん しょうゆ 酒 しお 酒 しお こしょう ちゅうのうソース しお |
| 29 金 | ブルコギどん スープ | 牛乳 ブルコギどん ちゅうか風たまごスープ | 637 kcal 27.8g | 牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご | 米 麦 さとう ごま油 ごま てんぷん はるさめ ごま油 | たけのこ にんじん 玉ねぎ にら アップルソース にんじん クリームコーン 長ねぎ こまつな | 酒 しょうゆ コチュジャン しお 酒 しょうゆ しお こしょう |

2年生・クローバーでさやむきをします

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。
※低学年は×0.8、高学年は×1.2が目安です。



レシピ紹介 6月19日の給食 千利コンカンドック

【材料】4人分

- 大豆水煮80g
- ひき肉 120g
- にんにく 少々(みじん)
- にんじん1/2本(みじん)
- 玉ねぎ1/2個(みじん)
- 炒め油 少々
- ケチャップ大さじ2
- ホールトマト120g
- トウバンジャン少々
- 赤ワイン・ウスターソース少々

【作り方】

- ①フライパンに炒め油を入れて、弱火でにんにくの香りが出るまで炒める。
- ②玉ねぎを加え、色が透き通ってきたら、肉とにんじんを加え炒める。
- ③塩、こしょうを加え炒める。
- ④大豆と調味料を加え煮込む。
- ⑤コッペパンにはさみ、上からチーズをかけ、トースターなどで焼く。

