

5がつこんだてひょう

令和6年度 三鷹市立井口小学校 家庭数配布

日	曜	こんだて	ぎゅうにゅう	ざいりょうめい						Iネット / たんぱくしつ	ひとくちメモ
				あかのなにかま		きいろのなにかま		みどりのなにかま			
				ちやくやくやほねになる	ねつやちからのもどになる	たんすい	ししつ	からだのちようしをどとのえる	そのたのやさしい		
1	水	ざっこくごはん ささかまほこのまっちゃあげ そくせきづけ そぼろに	○	ささかまほこ とりにく なまあげ	きゅうにゅう	こめ あわ きび くろまい でんぶん にぎぎこ さとう こんにやく	あぶら	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	589/23.0	5月6日は井口小学校開校 記念日です。 そのお祝いのため、5 月2日は紅白ご飯にしまし た。お楽しみに！
2	木	こうはくごはん さかなのたつたあげ からしあえ わかたけじる	○	あずき さめ とうふ	きゅうにゅう わかめ	こめ もちこめ でんぶん むぎ さとう	あぶら くろいりこま	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ もやし たけのこ えのきたけ	594/24.6	18日(土)は学校公開の ため給食があります。
7	火	ピビンバ トック ジュシーフルーツ	○	ぶたにく とりにく たまご	きゅうにゅう	こめ さとう トック	あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう ごまつな にら	しょうが にんにく もやし ほししいたけ はくさい ねぎ ジュシーフルーツ	596/24.7	29日(水)から31日 (金)まで6年生が自然教 室に出かけます。
8	水	ターメリックライス さかなのマヨネーズやき ひじきのようふういため コーンとまめのスープ	○	ローズハム さけ ベーコン とりにく しろいんげんまめ	きゅうにゅう チーズ ほしひじき	こめ むぎ パンこ コーンスターチ じゃがいも	あぶら オリーブゆ バター	にんじん ハセリ ごまつな あかピーマン	にんにく ホールコーン クリームコーン たまねぎ	631/28.8	季節の食材を使ったメ ニュー
9	木	わふうきのこのフィットチーネ アップルむしばん かんてんサラダ じゃこドレッシング	○	とりにく とうにゅう ベーコン	きゅうにゅう かんてん ちりめんじゃこ	フィットチーネ こめ さとう	オリーブゆ あぶら	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ ほししいたけ しめじ えのきたけ りんご もやし きゅうり	588/22.9	1日(水)八十八夜にちな んだ「昔かまほこの抹茶搥 げ」 18日(木)お魚屋さん に行くとお魚さんが先 ているのを見かけます。給 食では、豆あじを使った「豆 あじのから揚げ」
10	金	むぎごはん さかなとまめのこうみあげ くきわかめのナムル ちゅうかスープ	○	だいず さめ ぶたにく	きゅうにゅう くきわかめ	こめ むぎ でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん	しょうが ねぎ にんにく もやし ほししいたけ はくさい	649/26.9	28日(火)おひじきを 使った「うみとやまのひじ きのサラダ」
13	月	わかめごはん たまごやきのあんかけ じゃこあえ ぶたじる	○	ぶたにく たまご とうふ	きゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ むぎ でんぶん こんにやく じゃがいも	あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	589/27.5	
14	火	くろさとうパン さかなのステーキソースかけ こぶきいも キャベツとベーコンのスープ	○	あおひらす ベーコン	きゅうにゅう	くろさとうパン でんぶん さとう じゃがいも アルファベットマカ ロニ	あぶら	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ	588/26.5	27日(月) 「やししゅも」 カルシウムや鉄分補給のた め給食では朝からしゅもま で食べられる小魚を一日3 g摂ることになっていま す。季節により、しゅも の他にさひなご、はたは た、にぎす、わかさぎ、豆 あじなどを使っています。
15	水	ジャジャンとうふどん だいこんスープ こだまスイカ	○	ぶたにく なまあげ とりにく ベーコン	きゅうにゅう	こめ でんぶん ちくわふ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん はるさめ ピーマン	にんにく しょうが ほししいたけ はくさい ねぎ だいこん えのきたけ こだますいか	611/24.9	
16	木	むぎごはん まめあじのからあげ にびたし しおにくじゃが	○	あぶらあげ ぶたにく なまあげ	きゅうにゅう まめあじ	こめ むぎ でんぶん しらたき じゃがいも	あぶら	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが えのきたけ たまねぎ	595/26.1	
17	金	きのこのピラフ カウボーイシチュー コールスローサラダ にんじんだレッシング	○	とりにく ベーコン ぶたにく しろいんげんまめ	きゅうにゅう なまクリーム	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら バター	にんじん あかピーマン さやいんげん トマトかんづめ	たまねぎ ホールコーン しめじ セロリ キャベツ	586/21.9	
18	土	カレーライス アスパラサラダ てづくりハムドレッシング アセロラゼリー	○	ぶたにく ポークハム	きゅうにゅう チーズ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	にんじん アスパラガス	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ ホールコーン アセロラゼリー	626/21.5	
21	火	ごまつなじゃこチャーハン とうふのちゅうかいため やさいはるさめ	○	やきふた とりにく とうふ ぶたにく	きゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら あぶら	にんじん ごまつな ピーマン	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい たまねぎ エリンギ	587/28.0	
22	水	むぎごはん さかなのしおやき やさいのこんぶあえ おじゃもちじる	○	さば ぶたにく あぶらあげ	きゅうにゅう こんぶ	こめ むぎ こんにやく おじゃもちポール	あぶら	ごまつな にんじん	きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	589/27.1	
23	木	むぎごはん アジフライ きゅうりのそくせきづけ かきたまじる	○	あじ とうふ とりにく たまご	きゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	にんじん ごまつな	きゅうり しんしょうが ほししいたけ はくさい ねぎ	609/28.2	
24	金	しょうゆラーメン だいこんとキャベツのつつみあげ やさいのピリリづけ	○	なると ぶたにく だいず ツナ	きゅうにゅう	ちゅうかめん きょうさのかわ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ キャベツ だいこん きゅうり	585/26.0	今月の三鷹産野菜 ●たまねぎ ●キャベツ ●ごまつな ●たまねぎ を納品予定です。
27	月	こぎつねごはん やししゅも キャベツのおかししょうゆ なまあげとやさいのごもくに	○	とりにく あぶらあげ こなかつお ぶたにく なまあげ	きゅうにゅう しゅも	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが キャベツ もやし たけのこ ほししいたけ	611/28.8	
28	火	シナモンロール ポークビーンズ うみとやまのひじきサラダ	○	ベーコン ぶたにく だいず	きゅうにゅう ひじき	ぶどうパン さとう グラニューとう はるまつ じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター	にんじん トマトかんづめ さやいんげん おかひじき	たまねぎ セロリ もやし ホールコーン きゅうり	590/27.4	
29	水	むぎごはん いかのねぎソースかけ きりぼしだいこんのいために さつきじる あまなつみかん	○	いか とりにく あぶらあげ とうふ	きゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん ごまつな	ねぎ きりぼしだいこん たけのこ あまなつみかん	590/27.4	
30	木	コーンライス ミートエッグ ポトフ	○	とりにく たまご ワインナー ぶたにく	きゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	にんじん かぶのほ さやいんげん	ホールコーン たまねぎ セロリ キャベツ かぶ	605/27.6	
31	金	むぎごはん さかなといものかりんとあげ さんしょくづけ みだくさんのみそじる	○	かつお ぶたにく とうふ	きゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	にんじん	しょうが ねぎ きゅうり だいこん ごぼう えのき	598/27.8	

※都合により献立や材料を変更する場合があります。