



令和7年度5月こんだてひょう



蕨山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくる もとなる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとなる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
1	木	むぎごはん					米 麦		607kcal 15.6g 35%	
		ハヤシソース	牛肉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく しょうが	じゃが芋 ハヤシルウ	油			
		コールスローサラダ			キャベツ 胡瓜 人参 コーン	砂糖	油			
		しずおかまっちゃプリン	豆乳		茶	砂糖				
2	金	ちゅうかおこわ	焼き豚 油揚げ		人参 たけのこ 枝豆 干しいたけ	米 もち米 砂糖	ごま油	611kcal 25.4g 28%		
		かつおフライ	かつお			パン粉 小麦粉	油			
		キャベツのごまあえ			キャベツ もやし 小松菜	砂糖	ごま			
		たまねぎのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜					
		かしわもち (小学校のみ)				米 砂糖 小豆 米粉				
7	水	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	602kcal 26.4g 41%		
		スラッピージョーサンドのぐ	豚肉 大豆		玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	でん粉 砂糖 油				
		ポテトサラダ	ハム		胡瓜 人参	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ(卵なし)			
		たまごとチンゲンさいのスープ	卵 パーコン		玉ねぎ チンゲン菜 もやし	でん粉				
		パイナップル			パイナップル					
8	木	ひじきごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	人参 枝豆	米 麦 砂糖	油	523kcal 24.8g 31%		
		ポテトとおこめのみさきみカツ	鶏肉 大豆			じゃが芋 米粉 でん粉 砂糖	油			
		やさいのおかかあえ	かつお節		キャベツ 小松菜					
		だいこんとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	大根 チンゲン菜					
		バナナ			バナナ					
9	金	むぎごはん				米 麦		628kcal 24.9g 28%	共和幼なし	
		ししゃもフライ		ししゃも		パン粉 小麦粉 とうもろこし粉 ライ麦粉	油			
		いそべあえ		のり	キャベツ 小松菜 もやし					
		にくじゃが	豚肉 生揚げ		玉ねぎ 人参 しらたき さやえんどう	じゃが芋 砂糖	油			
		あおりんごゼリー			りんご	砂糖				
12	月	むぎごはん				米 麦		538kcal 23.4g 25%		
		さけのさいきょうやき	鮭 みそ			砂糖				
		わふうサラダ	かまぼこ	のり	キャベツ 小松菜 とうもろこし にんじん	砂糖	ごま油			
		じゃがいもとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ ねぎ	じゃが芋				
		オレンジ			オレンジ					
13	火	むぎごはん				米 麦		596kcal 22.1g 28%		
		こうやどうふいりすふた	豚肉 高野豆腐		玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン パプリカ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油			
		もやしのナムル			もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま ごま油			
		にらたまスープ	卵 パーコン		玉ねぎ 人参 チンゲン菜 にら	でん粉				
		すりおろしりんごゼリー			りんご	砂糖				
14	水	おちゃあげパン		脱脂粉乳	緑茶	小麦粉 砂糖	ショートニング 油	609kcal 24.4g 34%		
		チリコンカン	豚肉 大豆 ミックスビーンズ		玉ねぎ 人参 パプリカ マッシュルーム にんにく		油			
		アスパラサラダ			キャベツ きゅうり アスパラガス コーン	砂糖				
		りんごヨーグルト		乳製品 寒天	りんご	砂糖				
15	木	むぎごはん				米 麦		555kcal 22.5g 27%		
		ホイコーロー	豚肉 みそ		キャベツ 人参 ビーマン しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油			
		あつやきたまご	卵			砂糖 でん粉	油			
		ワンタンスープ	豚肉		玉ねぎ チンゲン菜 人参	ワンタン				
		バナナ			バナナ					
16	金	むぎごはん				米 麦		618kcal 23.8g 29%		
		さばのたつたあげ	さば		しょうが	でん粉	油			
		ごもくきんぴら	さつまあげ		ごぼう こんにゃく 人参 さやいんげん	砂糖	ごま油			
		たまねぎとえのきのみそしる	豆腐 みそ		玉ねぎ えのき 小松菜					
		オレンジ			オレンジ					



19	月	ちゅうかめん				小麦粉		618kcal 23.0g 30%	
		みそラーメンスープ	焼き豚 みそ		たけのこ 人参 きくらげ コーン チンゲン菜 にんにく しょうが		油		
		ショーロンポー	豚肉		キャベツ たけのこ 玉ねぎ しいたけ しょうが	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖	ショートニング ごま油 油		
		フルーツあんぱん		牛乳 寒天	りんご パイン みかん マンゴー メロン レモン	砂糖	クリーム		
20	火	むぎごはん				米 麦		557kcal 20.4g 30%	
		かますおちゃフライ	かます		緑茶	米粉	油		
		やさいのごまあえ			キャベツ 小松菜 人参	砂糖	ごま		
		いなかじる	生揚げ みそ		大根 ごぼう 人参 葉ねぎ	じゃが芋			
		パイナップル			パイナップル				
21	水	こめこロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 米 砂糖	ショートニング	530kcal 22.1g 37%	共和幼 富士見幼 なし
		ラザニア	豚肉	チーズ	玉ねぎ トマト マッシュルーム 人参 にんにく パセリ	ワンタン 砂糖	油		
		みかんサラダ			キャベツ 胡瓜 みかん	砂糖	油		
		トマトとベーコンのスープ	ベーコン		玉ねぎ トマト 小松菜	でん粉			
22	木	むぎごはん				米 麦		660kcal 24.4g 32%	
		カレーマナー	豆腐 豚肉 みそ		玉ねぎ たけのこ 人参 根深ねぎ しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	ごま油		
		あげぎょうざ	豚肉 大豆		キャベツ 玉ねぎ なら しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	油		
		ちゅうかサラダ	卵		もやし 小松菜 人参	春雨 砂糖	ごま		
		アセロラゼリー			アセロラ	砂糖			
23	金	むぎごはん				米 麦		577kcal 19.6g 35%	
		しんじゃがいものそぼろに	豚肉 みそ		さやいんげん しょうが	じゃが芋 砂糖 でん粉	油		
		とさづけ	かつお節		きゅうり キャベツ しょうが		ごま		
		わかたけじる	豆腐 かまぼこ	わかめ	たけのこ 人参 葉ねぎ				
		しすおかいちごのムース	豆乳 ゼラチン		いちご	砂糖 でん粉			
26	月	むぎごはん				米 麦		591kcal 22.0g 33%	
		とりにくのやくみソースがけ	鶏肉		葉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油		
		たくあんあえ			キャベツ きゅうり たくあん		ごま		
		とうふとわかめのみそじる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜				
		バナナ			バナナ				
27	火	さんさいごはん	鶏肉 油揚げ		たけのこ 人参 山菜ミックス	米 砂糖	油	519kcal 23.1g 35%	韮山南小 なし
		いわしのメンチカツ	いわし たら 鶏肉 みそ		玉ねぎ れんこん 人参	小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉	油		
		さんしょくビーマンのごまあえ			もやし ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ		ごま ごま油		
		キャベツのみそじる	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	キャベツ 小松菜				
		パイナップル			パイナップル				
29	木	むぎごはん				米 麦		568kcal 24.2g 26%	
		チンジャオロース	豚肉		玉ねぎ たけのこ ビーマン 赤パプリカ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油		
		はるさめサラダ	ハム 卵		きゅうり 人参	春雨 砂糖	ごま油		
		わかめスープ	豆腐 鶏肉	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜		ごま		
		とろけるとうにゅうプリン	豆乳			砂糖	ショートニング		
30	金	むぎごはん				米 麦		559kcal 26.7g 29%	大仁北小 6年なし
		さけのおこしやき	さけ		しょうが にんにく				
		ひじきとだいずのいために	大豆 油揚げ	ひじき	こんにゃく 人参 枝豆 しいたけ	砂糖	ごま油		
		みそけんちんじる	豆腐 鶏肉 みそ		大根 ごぼう 人参 こんにゃく 葉ねぎ	じゃが芋	ごま油		
		アンデスメロン			メロン				

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

