



# 令和8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	金	ちゅうかおこわ	焼き豚 油揚げ		たけのこ にんじん 干ししいたけ 枝豆	米 もち米 砂糖	ごま油	659kcal 29.8g 27%	こどもの日 給食 
		カツオフライ	かつお			パン粉 小麦粉	油		
		キャベツのごますあえ			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				
		(小) かしわもち 				米 砂糖 小豆 米粉			
		(幼) こどものひゼリー	豆乳		りんご レモン	砂糖			
7	木	むぎごはん				米 麦		572kcal 20.5g 29%	
		ホイコーロー	豚肉 みそ トウモロコシ ツナ		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		
		きゅうりのちゅうかあえ			きゅうり もやし	砂糖	ごま油 ごま		
		ワンタンスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	ワンタンの皮			
		おちゃプリン	豆乳		抹茶	砂糖			
8	金	むぎごはん				米 麦		580kcal 20.9g 23%	
		チキンカレー	鶏肉		玉ねぎ 人参 トマト セロリー にんにく しょうが	じゃがいも	カレールウ 油		
		ツナサラダ	まぐろ		キャベツ 小松菜 人参	砂糖			
		りんご			りんご				
11	月	うどん				小麦粉		610kcal 23.9g 35%	
		うどんのしる	鶏肉 油揚げ		玉ねぎ 小松菜 人参 葉ねぎ ごぼう 干ししいたけ	砂糖			
		きびなごフライ	きびなご			パン粉	油		
		いそマヨサラダ	かつお節	のり	もやし キャベツ 小松菜 人参	砂糖	ソイグ マヨネーズ		
		ブルーベリークレープ	豆乳 大豆粉		ブルーベリー レモン	砂糖 米粉	油		
12	火	むぎごはん				米 麦		597kcal 22.4g 29%	
		こうやどうふいりすぶた	豚肉 高野豆腐		玉ねぎ 人参 たけのこ ビーマン パプリカ 干ししいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	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	ベーコン 卵		玉ねぎ 人参 チンゲン菜 にら	でん粉			
		あおりんごゼリー			りんご	砂糖			
13	水	しょくパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ソートツグ	592kcal 25.6g 39%	
		みかんジャム			みかん	砂糖			
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	トマト にんにく しょうが				
		マカロニサラダ			キャベツ 人参 枝豆 コーン	マカロニ	ソイグ マヨネーズ		
		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				
14	木	むぎごはん				米 麦		582kcal 20.3g 30%	富士美幼 給食なし
		しんじゃがいものそぼろに	豚肉 みそ		枝豆 しょうが	じゃがいも 砂糖 でん粉	油		
		とさづけ	かつお節		キャベツ きゅうり しょうが		ごま		
		わかたけじる	豆腐	わかめ	たけのこ にんじん 葉ねぎ				
		さくらんぼゼリー			さくらんぼ	砂糖			
15	金	わかめごはん		わかめ		米 麦 砂糖		617kcal 20.6g 32%	
		あつやきたまご	卵			砂糖 でん粉	油		
		やさいのこうみあえ		青のり	キャベツ コーン	じゃがいも	ソイグ マヨネーズ ごま		
		つくねじる	つくね(鶏肉・大豆)		大根 人参 こまつな しめじ 根深ねぎ つくね(ごぼう・人参・玉ねぎ・れんこん)	つくね(里いも・ でん粉・砂糖)	油		
		バナナ			バナナ				



18	月	むぎごはん				米 麦		584kcal 25.4g 27%	
		チンジャオロース	豚肉		たけのこ 玉ねぎ ピーマン 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		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		
		とうにゅうプリン	豆乳			砂糖	油		
19	火	むぎごはん				米 麦		648kcal 26.0g 31%	
		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 人参 さやいんげん	こんにゃく 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				
20	水	しずおかおちゃあげパン		脱脂粉乳	緑茶	小麦粉 砂糖	ショートニング 油	599kcal 23.6g 36%	
		チリコンカン	豚肉 大豆		玉ねぎ 人参 パプリカ トマト にんにく マッシュルーム		油		
		アスパラガスのサラダ			キャベツ きゅうり コーン アスパラガス	砂糖			
		しずおかみかんゼリー			みかん	砂糖			
		むぎごはん				米 麦			
21	木	ハヤシソース	豚肉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト しょうが にんにく	じゃがいも	ハヤシルウ 油	658kcal 24.4g 28%	
		オムレツ	卵			砂糖 小麦粉	油		
		コールスローサラダ			キャベツ きゅうり コーン 人参	砂糖	油		
		バナナ			バナナ				
		むぎごはん				米 麦			
22	金	かきまわし	鶏肉 油揚げ		人参 たけのこ 干しいたけ	米 麦 砂糖		618kcal 26.8g 41%	愛知県の料理
		とりにくのからあげ	鶏肉		しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油		
		たくあんあえ			キャベツ 小松菜 たくあん		ごま		
		あかだしのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ				
		ベビーチーズ		チーズ					
25	月	むぎごはん				米 麦		653kcal 25.3g 33%	
		カレーママーポー	豚肉 みそ 豆腐 トウモロコシ		玉ねぎ たけのこ 人参 根深ねぎ 干しいたけ 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 たら しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉	油		
		ちゅうかサラダ			もやし 小松菜 人参	春雨 砂糖	ごま		
		オレンジ			オレンジ				
26	火	<small>きゅうしょく</small> <small>給食</small> なしの日							
27	水	げんまいいりロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 玄米 砂糖	ショートニング	653kcal 25.6g 39%	
		グリーンピースシチュー	鶏肉	牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース	じゃがいも 小麦粉	油 バター クリーム		
		おさかなナゲット	あじ 大豆			パン粉 小麦粉 でん粉	油		
		フレンチサラダ			キャベツ きゅうり コーン	砂糖			
		なつみかん			なつみかん				
28	木	ひじきごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	人参 枝豆	米 麦 砂糖	油	583kcal 26.1g 31%	蕪山南小 給食なし
		ポテトとおこめのささみカツ	鶏肉 大豆			じゃがいも 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				
		いなかじる	厚揚げ豆腐 みそ		大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	じゃがいも			
		バナナ			バナナ				
29	金	むぎごはん				米 麦		584kcal 27.7g 30%	
		さけのしおこうじやき	さけ		しょうが にんにく				
		ちくさあえ	油揚げ		キャベツ 小松菜 人参	砂糖 こんにゃく	ごま油		
		みそけんちんじる	鶏肉 みそ 豆腐		大根 ごぼう 人参 葉ねぎ	じゃがいも	ごま油		
		アンデスメロン			アンデスメロン				

\* 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。)

