












5がつのこんだてひょう

令和8年度 上西郷小学校

に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい		しょくひん			ね つ り よ う	たん ぱ く し つ	
			し ゅ し ょ く	お か ず	あ か の な か ま	み ど り の な か ま	き い ろ の な か ま			
					か ら だ を つ く る (ち や に く に な る)	か ら だ の ち よ う し を と の え る	ね つ や ち か ら に な る			
1	金	○	むぎ ごは ん	あじフライ きりぼしだいこんのいために えのきとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう あじフライ とりにく とうふ わかめ ★みそ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ ★たまねぎ えのきだけ ★ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう	600	22.3	
7	木	○	そば ごは ん	わふうコンソメスープ ちぐさあえ  5日は たんごのせっく ミニかしわもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく たまご ベーコン わかめ とうふ	にんじん えだまめ しょうが ★たまねぎ えのきだけ ほうれんそう キャベツ こまつな	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう かしわもち	582	20.8	
8	金	○	むぎ ごは ん	しんじゃがのうまに チンゲンサイのごまあえ にくだんご (ケチャップあじ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ にくだんご	にんじん たまねぎ いとこんにやく グリーンピース コーン チンゲンサイ	こめ むぎ ★じゃがいも あぶら さとう ごま	634	21.3	
11	月	○	むぎ ごは ん	いわしのしょうがに ブロッコリーとキャベツのごま Mayo あえ わかたけじる	ぎゅうにゅう いわししょうがに とうふ かまぼこ わかめ	ブロッコリー ★キャベツ コーン ★たけのこ ★ねぎ ★たまねぎ	こめ むぎ ごま マヨネーズ	599	20.2	
12	火	○	むぎ ごは ん	にくどうふ もやしのちゅうかあえ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ わかめ ツナ	★キャベツ にんにくのめ ★もやし ★にんじん しいたけ しょうが にんにく オレンジ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま はるさめ	671	25.3	
13	水	○	せわり コッ ペ	やきスパゲッティ チーズいりグリーンサラダ  やきスパ/パンをつくろう!	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず さつまあげ かつおぶし チーズ	にんじん たまねぎ ★キャベツ ★もやし ★きゅうり コーン	パン スパゲッティ あぶら ゼラチン さとう	585	26.8	
14	木	○	この は ど ん	ぶたキムチきんぴら レモンゼリー	ぎゅうにゅう さつまあげ たまご ぶたにく	★たまねぎ ★にんじん しいたけ ★ねぎ ★ごぼう キムチ れんこん えだまめ	こめ むぎ さとう でんぷん ごま レモンゼリー	585	20.9	
15	金	○	むぎ ごは ん	さばのしおやき ポテトサラダ かいそうスープ	ぎゅうにゅう さば ハム もずく かいそうミックス とうふ	★きゅうり きくらげ チンゲンサイ	こめ むぎ さとう ★じゃがいも マヨネーズ	607	25.3	
18	月	○	むぎ ごは ん	ちくわのおちのはあげ ひじきのいために なめこのみそしる 	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ひじき だいず あつあげ わかめ ★みそ あかみそ	にんじん えだまめ れんこん おちのは ★たまねぎ こまつな ★ねぎ なめこ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう	635	22.4	
19	火	○	がんばるぞ カレー (ガルパンゾ ーいりカレー)	フルーツあえ  ちゅううんどうかい	ぎゅうにゅう ぶたにく ガルパンゾー (ひよこまめ) しろいんげんまめ チーズ	コーン にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ りんご もも みかん パイナップル ナタデココ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	662	19.4	
20	水	○	ワン ロー フ パ ン	とりにくのトマトに コーンサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ トマト りんご ★きゅうり ★キャベツ コーン	パン じゃがいも あぶら さとう ジャム	590	25.3	
21	木	○	むぎ ごは ん	あじのにんにくみそやき ほうれんそうのごまあえ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう あじ ★みそ ちくわ ミートボール たまご	にんにく ほうれんそう コーン たまねぎ きくらげ トマト もやし こまつな	こめ むぎ さとう ごま	601	25.3	
22	金	○	ビー フ ラ イ ス	ポテトフライ (コンソメあじ) ポトフ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく つくね とうふ	コーン ★ねぎ にんにく ★たまねぎ にんじん ★キャベツ	こめ バター あぶら じゃがいも	603	21.4	
23	土	 うんどうかい 								
25	月	 うんどうかいのだいきゅう 								
26	火	○	むぎ ごは ん	おちやっぱぶりかけ かしわうどん  こんさいのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ わかめ ぶたにく	しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう れんこん いとこんにやく えだまめ	こめ むぎ うどん さとう あぶら ゼラチン	600	23.5	
27	水	○	こく と う コ ッ ペ	とりにくとマカロニのクリームに あまなつサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず しろいんげんまめ こんぶ	ほうれんそう ★たまねぎ にんじん あまなつ ★きゅうり ★キャベツ	パン バター こむぎこ ★じゃがいも マカロニ あぶら さとう	612	27.1	
28	木	○	むぎ ごは ん	いわしのおかか こまつなのびたし ごまじる	ぎゅうにゅう いわしおかかに とうふ あぶらあげ ★みそ	こまつな きりぼしだいこん にんじん ★たまねぎ ★ごぼう にんにく しょうが ねぎ こんにやく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	588	21.4	
29	金	○	むぎ ごは ん	プルコギ たっぶりとうふとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご とうふ	★たまねぎ にんじん にんにくのめ ★キャベツ ★にら りんご	こめ むぎ ごま あぶら でんぷん	587	23.3	

★「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」から納品してもらっています。

※都合により、献立が変更になることがあります。ご了承下さい。

☆5月5日は「端午の節句」です☆ ~かしわもちの豆知識~



かしわもち、上新粉をねってつくったもちの中に、あんこをいれて、かしわの葉でつつんで、むした和菓子です。

かしわの葉は、あたらしい芽がでるまで古い葉がおちません。そのため「あとつぎがいなくなる」という縁起のよい食べものとして端午の節句にたべるようになりました。かしわの葉には抗菌成分があり、冷蔵庫がなかった昔は、食品をほごする天然の包装材として重宝されました。給食では、7日に「ミニかしわもち」をだす予定です。おたのしみに♪

