



# 5月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和7年/2025

★マークは、パンにはさんでたべてください。

青梅市立学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	のみもの	つかうしよつき	おもにからだのそしきをつくる(あかのしよくひん)	おもにからだのちようしをととのえる(みどりのしよくひん)	おもにエネルギーとなる(きいろのしよくひん)	エネルギーたんぱく質※
1(木)	わかめうどん こくとうむしパン <b>5月5日はわかめの日</b>	ホキのてんぱら ゆでやさしい(ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう	とりもも, かまぼこ, わかめ, ぎゅうにゅう, ホキ	しいたけ, なかねぎ, キャベツ, にんじん, もやし	うどん, むしパン, こむぎこ, でんぱん, あぶら	536kcal 24.2g
2(金)	はちみつパン	やさいスープ ラビオリのトマトに コロコロりんごかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ウインナー, とりもも, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, にんにく, トマト, バジル, りんごかん	はちみつパン, あぶら, こむぎこ, パンこ, さとう	592kcal 22.4g
7(水)	ちゅうかおこわ	すましじる いなだのつけやき おひたし(しょうゆ)	はっこうにゅう(グリーン)	ベーコン, はっこうにゅう, とうふ, わかめ, いなだ	にんじん, たけのこ, しいたけ, えのきたけ, なかねぎ, しょうが, こまつな, もやし	こめ, もちこめ, さとう, あぶら	465kcal 22.9g
8(木)	ミルクパン	ミネストローネ えびカツ(外付け)★ スクランブルエッグ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたかた, いんげんまめ, えび, たら, ベーコン, たまご	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリ, キャベツ, トマト	ミルクパン, あぶら, でんぱん, パンこ, こむぎこ	578kcal 26.2g
9(金)	ごはん	チキンカレー くきわかめりサラダ (わふうドレッシング) さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, とりもも, くきわかめ, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, だいこん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ	609kcal 19.6g
12(月)	ごはん やさいふりかけ	サンラータン なまあげのチリソース れいとうみかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたかた, かまぼこ, なまあげ	にんじん, たけのこ, しいたけ, たら, しょうが, にんにく, なかねぎ, みかん	こめ, あぶら, でんぱん, さとう	541kcal 23.0g
13(火)	ごはん	あぶたまどんのぐ はるまき さんしよくあんにんゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたかた, あぶらあげ, たまご	たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, グリーンピース, キャベツ, たら, にんにく	こめ, あぶら, さとう, はるまき, でんぱん, はるまきのかわ, ゼリー	667kcal 25.4g
14(水)	せわりコッパパン	きのこのクリームに レモンパセリソーセージ★ コーンサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	いちごミルク	にゅういんりょう, とりもも, きゅうにゅう, なまクリーム, ソーセージ	たまねぎ, にんじん, しめじ, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし, いんげん	せわりコッパパン, あぶら, じゃがいも, こめこ	681kcal 30.5g
15(木)	ごはん	はるキャベツのみそじる いかにたつたあげ きざみこんぶのそぼろに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, いか, ぶたかた, こんぶ	にんじん, キャベツ, しょうが, こんにゃく	こめ, こめこ, でんぱん, あぶら, さとう	523kcal 26.1g
16(金)	ごはん	ポークカレー グリーンサラダ(ナムドレッシング) ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたかた	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ブロッコリー, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	604kcal 21.5g
19(月)	ごはん	きのこのかきたまじる さばのしおやき ごぼうとぶたにくのみそいため	はっこうにゅう(いちご)	はっこうにゅう, たまご, さば, ぶたかた, みそ	しめじ, えのきたけ, しいたけ, なかねぎ, にんじん, ごぼう	こめ, あぶら, さとう	563kcal 24.0g
20(火)	ごはん	もうそうじる しんじやのそぼろに れいとうみかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, とりもも, なまあげ, みそ, ぶたかた, さつまあげ	にんじん, たけのこ, しいたけ, さやえんどう, しょうが, たまねぎ, みかん	こめ, さげかす, あぶら, じゃがいも, さとう, でんぱん	558kcal 25.2g
21(水)	ごはん やさいふりかけ	ダルスープ チキンパコダ こまつなのスパイスいため	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, いんげんまめ, レンズまめ, とりもも	にんにく, たまねぎ, トマト, バジル, にんじん, いんげん, マッシュルーム, こまつな	こめ, あぶら, こめこ, でんぱん	569kcal 22.7g
22(木)	ごはん	ハヤシチュー いんげんとコーンのソテー やきプリンタルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたかた, ウインナー	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, いんげん, とうもろこし	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ	667kcal 23.1g
23(金)	しよくパン チョコクリーム	やさいのミルクスープ オムレツのトマトソース えだまめとツナのマヨソテー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ベーコン, なまクリーム, たまご, まくろ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, にんにく, えだまめ, とうもろこし	しよくパン, あぶら, こめこ, さとう, でんぱん, ノンエッグマヨネーズ	675kcal 29.5g
26(月)	ごはん	しんたまねぎのみそじる いかにうめじょうゆやき ひじきのそぼろに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, いか, ぶたかた, ひじき	たまねぎ, にんじん, うめ, しいたけ	こめ, あぶら, さとう	489kcal 25.9g
27(火)	よこわりまるパン	コンソメスープ ハンバーグのバーベキューソース★ チーズポテト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, ベーコン, チーズ	たまねぎ, だいこん, にんじん, マッシュルーム, パセリ	よこわりまるパン, パンこ, あぶら, さとう, でんぱん, じゃがいも	547kcal 27.7g
28(水)	わかめごはん	ユイミータン とりにくのからあげ ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう	わかめ, ぎゅうにゅう, たまご, とりもも	たまねぎ, とうもろこし, なかねぎ, にんにく, キャベツ, きゅうり, こんにゃく, きくらげ	こめ, でんぱん, こめこ, あぶら	571kcal 22.4g
29(木)	ごはん	もやしのみそじる あじフライ(ソース) こんにゃくのあまからいため	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, わかめ, みそ, あじ, ぶたかた	もやし, しょうが, にんじん, こんにゃく, しいたけ	こめ, パンこ, こむぎこ, あぶら, さとう, こま	541kcal 21.0g
30(金)	ごはん	リボンパスタスープ チリコンカン れいとうみかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, とりもも, ぶたかた, だいち, いんげんまめ	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, にんにく, みかん	こめ, マカロニ, あぶら	529kcal 23.1g
						へいきんえいようか ※日本食品標準成分表 2020年版(八訂)より	575kcal 24.3g

## ネパール料理を習し上げれ! 「ダルスープ」と「チキンパコダ」が給食に出るよ

ダルスープ: 豆を煮込んだスープ。本場のネパールではレンズ豆という小さい豆を使って作ることが多い。

チキンパコダ: 様々な種類のスパイスを使って鶏肉に下味をつけ、衣をつけて油で揚げた料理。

給食に出る日: 5月21日(水)