

5月のよていこんだてひょう(料理ごと使用食品)

※左の料理名を右に見ていくと、使われている食品がわかります。

れいわ

令和元年

新座市立石神小学校

日曜	アレルギー食材	こんだてめい		1食分 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくるしょくひん	おもにちからやねつになるしょくひん	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん	その他 (調味料など)	
		しゅしょく	のみもの			おかず	(ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	(米・パン・めん・さとう・あぶらなど)		(やさい・くだもの・きのこ・など)
7		むぎごはん	ぎゅうにゅう			ハッシュ・ド・ポーク	ぶたもも肉	米・むぎ 米ぬか油 三温糖・こむぎこ・バター	にんにく・たまねぎ・トマトジュース ごぼう	鶏ガラ・赤ワイン・塩・こしょう トマトピューレ・ケチャップ しょうゆ・中濃ソース・ウスターソース
						オニオンドレッシングサラダ		米サラダ油・三温糖	きゃべつ・胡瓜・大根・ホールコーン(缶)・玉葱	酢・塩・こしょう
8	ごま	むぎごはん	ぎゅうにゅう			あつあげのもの きりぼしだいこんのはりはりづけ てづくりふりかけ くだもの(1/4こ)	あつあげ きざみのり・ちりめんじゃこ・花かつお	米・むぎ 三温糖 三温糖 ごま	切り干し大根・きゅうり・にんじん	けずりぶし・酒・みりん・しょうゆ 塩・酢・しょうゆ・うすくちしょうゆ みりん・しょうゆ
9	オレシ	黒パン	ぎゅうにゅう			キャベツのスープに ヨーグルト (6年生はカレーパン)	ぶたもも肉・ウィンナー ヨーグルト		ホールコーン(缶)・にんじん たまねぎ・きゃべつ・にんにく	白ワイン・塩・こしょう・しょうゆ 白しょうゆ・鶏ガラ
		(こどもパン)					ぶたひき肉・たまご	小麦粉・パン粉・米ぬか油	にんにく・生姜・玉ねぎ・りんご	塩・カレー粉・ノンペーパー ソース・ケチャップ・コショウ・ナツメグ・オーロパイン
10	卵	ごもくすし	ほっこうにゅう			きびなごのからあげ わかたけじる ゆでそらまめ	油揚げ・卵・こうやどうふ きびなご たまご・かまぼこ・ワカメ	米・上白糖・三温糖・米油 でんぷん・米ぬか油 でんぷん	干しいただけ・かんひょう・にんじん しん・さやえんどう・たけのこ水煮	出し昆布・塩・酢・酒・みりん・しょうゆ 塩・しょうゆ・酒・みりん・ガーリックパウダー けずりぶし・塩・しょうゆ・薄口しょうゆ・酒 塩
13		ターメリックライス	ぎゅうにゅう			ドライカレー(具) こんにゃくとわかめのサラダ	とりももひき肉・ぶたももひき肉 ワカメ	米・むぎ・米ぬか油・バター こむぎこ・米ぬか油 ごま油・上白糖 ごま油	玉ねぎ・にんにく・生姜・にんじん・ピーマン・干しぶどう・ホールトマト(缶) サラダ用こんにゃく・キャベツ・にんじん	酒・カレー粉・ターメリック粉・塩 鶏カフ・オールズハイス・トマトピューレ・しょうゆ・中濃ソース 米サラダ油・酢・塩・こしょう・しょうゆ
14	オレシ	ワカメごはん	ぎゅうにゅう			ぶたにくとだいこんのもの こまつなともやしのおかかあえ くだもの(1/4こ)	炊き込みワカメ ぶたもも肉 花かつお	米・むぎ 三温糖 三温糖	生姜・こんにゃく・にんじん・大根 小松菜・もやし・にんじん	酒・しょうゆ・みりん・塩 しょうゆ・酒
15	卵	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう			はるさめスープ くだもの(1/4こ)	豚もも肉・焼き豚・卵 鶏むね肉	米・ごま油・米サラダ油 はるさめ ごま油	白菜キムチ・にら にんじん・干しいただけ・ゆず湯・もやし	塩・こしょう・酒・しょうゆ 鶏ガラ・酒・塩・こしょう・しょうゆ うすくちしょうゆ
★		きなこあげパン	ぎゅうにゅう			ワンタンスープ こまつなとチキンのサラダ	きな粉 とりもも肉 とりササミ肉	ツイストパン・米ぬか油・上白糖 生ワンタンの皮・ごま油 ごま油・ラー油・三温糖	にんじん・もやし・白菜・ねぎ 生姜・にんにく 小松菜・きゃべつ・にんじん・レモン果汁	塩 鶏ガラ・塩・こしょう・しょうゆ・生姜・にんにく しょうゆ・酢・塩・こしょう・洋がらし
17		むしちゅうかめん	ぎゅうにゅう			みそつけめん(しる) てづくりジャンボぎょうざ	ぶたもも肉・みそ ぶたももひき肉	むしちゅうかめん 米ぬか油・ごま油 ごま油・ぎょうざの皮・でんぷん・なたねあぶら	生姜・にんにく・もやし・にんじん にら・ホールコーン(缶)・ねぎ ねぎ・きゃべつ・にら・生姜・にんにく	鶏ガラ・豚骨・けずりぶし・とうぼんじゃん 酒・しょうゆ・こしょう 塩・こしょう・しょうゆ
20		なめし	ぎゅうにゅう			とりにくのおちやめあげ いそかあえ しらだまのくろみつきなこかけ	とりもも肉 きざみのり きなこ	米・むぎ 三温糖・米粉・こむぎこ・なたねあぶら 上白糖・黒砂糖・三温糖・白玉もち	水菜(乾)・広島菜(乾) 生姜・せんちゃ ほうれんそう・にんじん・もやし	酒・しょうゆ・塩・粗びきコショウ しょうゆ・酒・みりん
21	ごま	げんまいごはん	ぎゅうにゅう			メバルのにつけ ゴマみそあえ ととひじきふりかけ	メバル みそ ひじき・ちりめんじゃこ・青のり	米・げんまい ざらめ糖・三温糖・でんぷん ごま油・三温糖・ごま ごま	生姜 小松菜・もやし	しょうゆ・みりん しょうゆ みりん・しょうゆ・酒
22		スパゲッティナポリタン	ぎゅうにゅう			いんげんとポテトのサラダ みかんいりぎゅうにゅうかんてんゼリー	ベーコン	スパゲッティ・米ぬか油 じゃが芋・ノンエッグマヨネーズ・なたね油 上白糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン トマトピューレ さやいんげん・にんじん みかん(缶)	ケチャップ・中濃ソース・塩・こしょう 塩・こしょう
23	卵	にんじんにんご	ぎゅうにゅう			やさいin(イン)ハンバーグの アップルソースかけ アルファベットマカロニのスープ	ぶたももひき肉・ぶた肩ロースひき肉 とうふ・ぎゅうにゅう・卵 ベーコン	米・米ぬか油・バター オリーブ油・パン粉 三温糖 アルファベットマカロニ	にんじん 玉ねぎ・にんじん・ピーマン おろしりんご にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ねぎ	しょうゆ・白ワイン・塩・こしょう・ナツメグ 中濃ソース・ウスターソース・ケチャップ・赤ワイン 鶏ガラ・塩・こしょう・しょうゆ
24		ホットピザサンド	ぎゅうにゅう			コーンクリームスープ とりにく・生クリーム ぎゅうにゅう くだもの(1/4こ)	ハム・ピザ用チーズ とりにく・生クリーム ぎゅうにゅう	こどもパン・米ぬか油 こむぎこ・米ぬか油・バター	にんにく・ピーマン・たまねぎ にんじん・玉ねぎ・コーンクリーム・ホールコーン	塩・こしょう・ケチャップ・ピザソース 白ワイン・塩・こしょう・鶏ガラ かわちばんかん
運動会振替休日(給食なし)										
28	ごま	むぎごはん	ぎゅうにゅう			カレーライス おかひじきのサラダ	豚もも肉 ベーコン	米・むぎ 米ぬか油・じゃが芋 こむぎこ 米ぬか油・ごま油・ごま	玉ねぎ・生姜・にんにく・にんじん きゅうり・おかひじき・にんじん・きゃべつ	鶏ガラ・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・ケチャップ・塩・赤ワイン しょうゆ・酢
29	ごま	こぼろのたきこみごはん	ぎゅうにゅう			アジフライ きゃべつのごますあえ	とりももひき肉・油揚げ あじ・ひよこまめ(粉)	米・むぎ・米あぶら・三温糖 米粉・こむぎこ・パン粉・なたねサラダ油 白ごま・三温糖	ごぼう・にんじん きゃべつ・ほうれん草・もやし・ホールコーン(缶)	みりん・酒・うすくちしょうゆ 酒・中濃ソース 酢・しょうゆ・うすくちしょうゆ
30	ごま	かつおめし	ぎゅうにゅう			かつお(角切り) とんじる くだもの(1/4こ)	あぶらあげ・みそ・とうふ・ぶたもも肉	でんぷん・米・むぎ・三温糖 なたねあぶら・ごま なたねあぶら・でんぷん・じゃがいも	生姜・ばんのうねぎ こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・ねぎ	みりん・酒・しょうゆ 煮干 かわちばんかん
31	みかん(缶)	ソースヤキソバ	ぎゅうにゅう			まんだいのフリッター サイダーゼリーポンチ	ぶたもも肉	むし中華めん・米ぬか油 米粉・こむぎこ・なたね油 サイダー・上白糖・こんにゃくゼリー	にんじん・もやし・きゃべつ ピーマン パイン(缶)・みかん(缶)	中濃ソース・ウスターソース・塩 カレー粉・塩

☆食材の入荷状況により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合も

ありますのでご了承ください。各料理に使われる食品が載っています。

9(木)は、6年生がカレーパンになります。
内容(こどもパン・中身の具)：米サラダ油・にんにく・生姜・玉葱・ぶたももひき肉・塩・カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・米粉・カレー粉・りんご・ナツメグ・こしょう・オールスパイス
衣(小麦粉・卵・水・パン粉 揚げ油(なたね油))
卵・りんごの使用有り