



# 5月



## のこんだてひょう



2026年

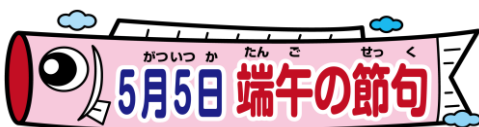
甲斐市立竜王東小学校

日 曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	せいろのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのしょうしきをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
5/1 (金)	<b>*こどものひこんだて*</b>				
	たけのこごはん	あぶらあげ とりにく	たけのこ	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かつおフライ	かつお		こむぎこ パンこ あぶら	
	なのはなあえ	かつおぶし	にんじん こまつな もやし なのはな		
	はなふのすましじる	あつけすり とうふ	にんじん たまねぎ えのき みつば	ふ	
かしわもち			かしわもち		
7 (木)	はちみつパン			はちみつパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのみそチーズパンこやき	ホキ みそ ヨーグルト こなチーズ	パセリ	ノンエッグマヨネーズ パンこ	
	レモンあえ	ハム	キャベツ きピーマン にんじん	ドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン だいず あかいんげん ひよこまめ あおえんどう	たまねぎ にんじん トマト	バター じゃがいも マカロニ	
	グレープフルーツ		グレープフルーツ		
8 (金)	ビビンバ	こうしゅうワインビーフ ぶたにく	にんじん だいずもやし こまつな ぜんまい にんにく しょうが	こめ むぎ ごまあぶら さとう しろいりごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ザーサイスープ	とうふ	ザーサイ えのき きくらげ ねぎ	あぶら かたくりこ	
	しらたまビタミンボンチ		パイン もも ナタデココ	しらたまだんご オレンジジュース	
11 (月)	<b>*ひがししょうにんもこんだて②*</b>				
	ココアあげパン			コッパン ココア さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも バター	
	ABCスープ	ウインナー とりにく	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ コーン パセリ	マカロニ	
ヨーグルト	ヨーグルト				
12 (火)	ごもくソースやきそば	ぶたにく あおのり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし しいたけ	ちゅうかめん あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かいせんたまごスープ	とりにく えび とうふ たまご	しょうが えのき たけのこ たまねぎ レタス あさつき	あぶら かたくりこ	
	いちごオムレット	たまご	いちご	こむぎこ さとう	
14 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さば みそ	しょうが ねぎ	さとう	
	ゆかりあえ		キャベツ もやし きゅうり あかじそ		
	けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	あぶら さといも	
	ニューサマーオレンジ		ニューサマーオレンジ		
15 (金)	ドライカレーライス	とりにく ぶたにく ひよこまめ だいず こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン トマト	こめ むぎ あぶら ルウ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チーズトマトサラダ	ダイスチーズ	ブロッコリー きゅうり キャベツ トマト レモン あかピーマン	オリーブオイル さとう	
	パインクラッシュゼリー		レモン パイン ナタデココ	クールゼリーのもと	
18 (月)	まるパン			まるパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コロケ	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン バジル	じゃがいも マッシュポテト バター こむぎこ パンこ あぶら	
	はなやさいマヨネーズサラダ	とりにく	こまつな ブロッコリー カリフラワー あかピーマン	ドレッシング	
	こまつなとアサリのスープ	ハム アサリ	たまねぎ えのき はくさい こまつな		
かたぬきチーズ	かたぬきチーズ				
19 (火)	<b>*しょくいくのひこんだて*</b>				
	パエリア	とりにく えび いか アサリ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム あかピーマン きピーマン	こめ むぎ バター さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スペインふうカラフルサラダ	だいず ひよこまめ とりにく あかいんげん あおえんどう	にんじん きゅうり あかピーマン きピーマン	ドレッシング	
	ゾアデアホ (にんにくスープ)	ベーコン	にんにく たまねぎ トマト バジル	オリーブオイル じゃがいも クルトン	
ナティージャ (ミルクデザート)	ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク		プリンのもと		

20 (水)	にこみうどん	あつけずり あぶらあげ なると	しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ きりぼしだいこん こまつな あさつき	うどん	6年なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりてん	とりにく あおのり	しょうが	てんぷらこ あぶら	
	さくらえびのあおなあえ	ひじき さくらえび ツナ	コーン えだまめ きゅうり こまつな	さとう ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	
	ひゅうがなつゼリー			ひゅうがなつゼリー	
21 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	6年なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	アジのわかくさやき	アジ みそ	しょうがなのはな	ノンエッグマヨネーズ	
	ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう しろいりごま	
	ごしょくみそしる	にほし みそ あぶらあげ	にんじん なす しめじ かぼちゃ ほうれんそう	さつまいも	
	あまなつ	あまなつ			
22 (金)	シーフードシチューライス	とりにく えび スkimミルク アサリ ぎゅうにゅう いか	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース コーン	こめ むぎ ホワイトソース ベジマメルソース バター	6年なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツソテー	ハム	キャベツ にんじん きピーマン さやいんげん	あぶら	
	ベリークラッシュゼリー		ナタデココ いちご ブルーベリー クランベリー	いちごゼリーののもと	
25 (月)	ハニートースト		レモン	しょくパン バター はちみつ	6年なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しおバターにくじゃが	とりにく	にんじん たまねぎ コーン	バター じゃがいも さとう	
	トマトとレタスのスープ	ベーコン とうふ たまご	トマト たまねぎ レタス	あぶら かたくりこ	
	パイナップル		パイナップル		
26 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	6年なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのたつたあげ	とりにく	しょうが	かたくりこ こめこ あぶら	
	おからのにももの	おから ちくわ あつけずり	にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ	あぶら さとう	
	あおなのみそしる	にほし みそ あぶらあげ わかめ	だいこん えのき キャベツ なのはな こまつな		
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー	
27 (水)	ポロネーズスパゲティ	こうしゅうワインビーフ だいず こなチーズ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ	スパゲティ あぶら デミグラスソース さとう	6年なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コールスローサラダ	ヨーグルト ハム	キャベツ にんじん コーン	ノンエッグマヨネーズ さとう	
	メロン		メロン		
28 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	5年なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あかうおのさいきょうやき	あかうお みそ		さとう	
	うましおキャベツ	しおこんぶ	キャベツ にんじん コーン	ごまあぶら しろいりごま	
	とんじる	ぶたにく みそ とうふ	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	あぶら じゃがいも	
	ドライブルー		ドライブルー		
29 (金)	ちゅうかどんぶり	ぶたにく うすらたまご いか えび	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ きくらげ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	5年なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさいのあさづけふう		キャベツ にんじん きゅうり しょうが		
	フルーツあんぱん		パイン もも ぶどう さくらんぼ ようなし レモン	あんぱんどうふ さとう	

※献立は都合により変更する場合があります。

※赤字は市産・県産の食材です



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

## ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

## かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。