



5月こんだてよていひょう



日付		こんだて	お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 塩分 (g)			
			体をつくるものになる (あか)	体の調子をととのえる (みどり)	熱や力のもとになる (きいろ)					
1 (月)		ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい ホイコーロー トック入りたまごスープ	えび ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	キャベツ だけのこ にんじん ビーマン しいたけ なら チンゲンサイ	ごはん あぶら しゅうまいのかわ さとう トック	641 21.4 26.6 2.4			
2 (火)		ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに きりぼしだいこんのベーコンに どさんこじる クリームソーダゼリー	いわし ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう さつまあげ みそ わかめ	うめ きりぼしだいこん にんじん しいたけ ねぎ さやいんげん もやし とうもろこし にんにく	こめ あぶら じゃがいも バター さとう ゼリー	649 15.9 24.6 2.9			
8 (月)		ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト	ぶたにく ハム ヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ しょうが にんにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	670 18.7 23.0 2.6			
9 (火)		ごはん ぎゅうにゅう にしょくどんのぐ (にくそぼろ・いりたまご) ごまあえ まろやかとうにゅうみそしる	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ほうれんそう にんじん こまつな しょうが もやし ねぎ だいこん ごぼう	こめ あぶら さとう ごま	643 22.6 28.5 2.3			
10 (水)		ちいさいココアあげパン ぎゅうにゅう きつねうどん ツナサラダ アセロラゼリー	とりにく なると まぐろフレーク	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん しいたけ だいこん えだまめ ねぎ	パン あぶら さとう ココア うどん ドレッシング ゼリー	661 22.0 24.1 2.5			
11 (木)		むぎごはん ぎゅうにゅう アジのねぎみそやき そくせきづけ にくじゃが	アジ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しょうが きぬさや キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	こめ あぶら むぎ じゃがいも さとう	681 18.4 29.7 1.6			
12 (金)		ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのきのこソースがけ はなやさいサラダ マロニースープ	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう なると	にんじん ブロッコリー たまねぎ えのきだけ しめじ キャベツ ねぎ はくさい カリフラワー	こめ ごま マロニー さとう ドレッシング	645 18.6 28.0 2.3			
15 (月)		ごはん ぎゅうにゅう やきにく ちゅうかくらげのサラダ かきたまじる	ぶたにく たまご なると	ぎゅうにゅう わかめ くらげ	にんじん たまねぎ ビーマン もやし なら しょうが にんにく きゅうり しいたけ	こめ あぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら でんぶん	635 22.4 27.6 2.4			
16 (火)		ごはん ぎゅうにゅう やさいのかきあげ こまつなのりあえ きのこのみそしる オレンジ	かまぼこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり みそ	にんじん こまつな もやし たまねぎ キャベツ だいこん まいたけ しいたけ なめこ ねぎ オレンジ	こめ あぶら むぎ ごまあぶら さとう	670 25.9 20.3 2.1			
17 (水)		ドックパン (コッペパン) ぎゅうにゅう ロングウィナー マセドアンサラダ やさしいトマトスープ	ウィンナー ハム とりにく	ぎゅうにゅう だいず	にんじん トマト こまつな きゅうり とうもろこし かぶ たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	670 29.1 26.7 2.3			
18 (木)		むぎごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク ゆばとかんぴょうのサラダ レモンゼリー	ぶたにく ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト パセリ しめじ たまねぎ かんぴょう キャベツ にんにく	こめ あぶら むぎ ゼリー ドレッシング	687 20.2 21.8 2.3			
19 (金)		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ごぼうサラダ けんちんじる	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ごぼう キャベツ えだまめ はくさい だいこん とうもろこし ねぎ	こめ あぶら さといも さとう ドレッシング	650 23.3 24.6 2.4			
22 (月)		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとたまごのおやこに ぽんずあえ キャベツのみそしる	とりにく たまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ なると かまぼこ	にんじん こまつな たまねぎ きゅうり もやし キャベツ グリーンピース	こめ あぶら さとう じゃがいも	626 18.5 26.2 2.5			
23 (火)		ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ひじきのいために さわにわん	アジ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき だいず	にんじん みずな だけのこ ごぼう だいこん しいたけ	こめ あぶら パンこ さとう	645 21.1 25.1 2.2			
24 (水)		ちいさいくろパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん エリンギ トマト たまねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ とうもろこし	こくとうパン スパゲティ あぶら ドレッシング	670 17.5 29.3 2.3			
25 (木)		むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバ (やきにく・ナムル) うずらたまごいりすましじる オレンジ	ぶたにく なると うずらたまご	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん しょうが こまつな にんにく みずな もやし しめじ オレンジ	こめ あぶら むぎ ごま ドレッシング	638 21.9 28.0 2.2			
26 (金)		ごはん ぎゅうにゅう ならいりぎょうざ はるさめサラダ マーボーどうふ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん キャベツ にんじん きゅうり だけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん ごま ぎょうざのかわ	692 23.6 27.7 2.1			
27 (土)		ナン ぎゅうにゅう キーマカレー はなやさいサラダ おたのしみデザート	ぶたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし ブロッコリー グリーンピース カリフラワー	ナン あぶら さとう ドレッシング	661 16.1 24.5 2.1			
30 (火)		ごはん ぎゅうにゅう モロのわふうマリネ マカロニサラダ のっぺいじる	モロ ハム	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん しょうが ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん かんぴょう	こめ あぶら でんぶん さとう さといも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	666 21.2 26.4 2.2			
31 (水)		コッペパン ぎゅうにゅう とちおとめジャム トマトオムレツ チキンサラダ ポトフ	たまご とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん トマト ブロッコリー きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ	パン じゃがいも いちごジャム ドレッシング	643 24.6 26.2 2.5			
*都合により献立を変更することがあります。 *栄養価は中学年のもです。 *裏面もぜひご覧ください。						平均値 (中学年)	657	25.9	21.2	2.3
						基準量 (中学年)	650kcal	26.8g	18.1g	2g未満

