

5月分 予定こんだて表

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価				
	主食	牛乳	おかず	エネルギーのもとになる食品 【炭水化物・脂質】	おもに体をつくるもとになる食品 【たんぱく質・無機質(カルシウムなど)】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【ビタミン・無機質】	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)			
7 (火)	ごもくおこわ		さわらのさいきょうやき ほうれんそうのおひたし かしわもち	ごめ あぶら	もちごめ さとう かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく さわら あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう しょうが ほうれんそう	しいたけ もやし キャベツ	600 26.2		
8 (水)	むぎごはん		なまあげとじゃがいものカレーに ゆかりあえ	ごめ さとう	むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	たまねぎ キャベツ	にんじん しいたけ しらたき きゅうり もやし しそ	600 24.0		
9 (木)	むぎごはん		おやこに こまずあえ	ごめ じゃがいも	むぎ さとう あぶら こま	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	たまねぎ こまつな	さやえんどう キャベツ	にんじん しいたけ もやし	630 27.0	
10 (金)	きなこあげパン ☆必要な人は 袋を持ってきてください		にくだんごとキャベツのスープ ひじきのマリネ フレンスクレープ	コッパン(小麦・乳含む) クレープ(小麦・乳・卵不使用)	さとう あぶら	ぎゅうにゅう きなこ にくだんご(小麦・乳・卵不使用)	キャベツ しょうが	たまねぎ えだまめ こまつな きゅうり	にんじん しいたけ だいこん	647 22.5	
13 (月)	わかめしらすごはん		さばのしおやき やさしいうまに	ごめ じゃがいも	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ なまあげ とりにく	さば わかめ	ごぼう こんにゃく にんじん	たけのこ	662 30.8	
14 (火)	わかめうどん じごなうどん		だいずのしゃりしゃりあげ コーンいりおひたし	うどん ごめこ	さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ だいず	あぶらあげ	にんじん もやし	えのきたけ とうもろこし ねぎ こまつな	595 24.1	
15 (水)	くろパン		オムレツのバーベキューソースかけ ポトフ みかんゼリー	くろパン(小麦・乳含む) じゃがいも	あぶら さとう みかんゼリー	ぎゅうにゅう オムレツ ウインナー	たまねぎ セロリー	にんにく にんじん	トマト キャベツ	658 22.9	
16 (木)	あさりとあおなごごはん		アジフライ わかたけじる	ごめ でんぷん	あぶら	ぎゅうにゅう あさり とうふ わかめ アジフライ(小麦含む)	あぶらあげ 麩(ふ)	にんじん こまつな	たけのこ こねぎ	553 23.5	
17 (金)	むぎごはん ごましお		じゃがいものそばろに いそかあえ	ごめ じゃがいも	むぎ さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	ひじき	たまねぎ こまつな	しょうが キャベツ しいたけ もやし グリーンピース にんじん	586 21.0	
20 (月)	むぎごはん		かじょうとうふ はるさめサラダ	ごめ さとう	むぎ でんぷん あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	みそ	しいたけ キャベツ きゅうり	にんじん しょうが にんにく	ねぎ たけのこ もやし	632 26.4
21 (火)	ハニートースト		しろはなまめのソイシチュー こまつなわかめのサラダ	しょくパン(小麦・乳含む) さとう あぶら ごま	はちみつ じゃがいも ソイチュールフ(小麦・乳不使用) マーガリン(乳不使用)	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ とうにゅう	ベーコン わかめ	にんにく グリーンピース	たまねぎ こまつな にんじん きゅうり しいたけ とうもろこし	635 21.9	
22 (水)	むぎごはん		チキンチンごぼう ごもくスープ れいとうみかん	ごめ でんぷん	むぎ さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごぼう	しょうが にんじん みかん	ねぎ しいたけ	649 27.4	
23 (木)	わかめむぎごはん		かつおのしんたまねぎソースかけ けんちんじる	ごめ ごめこ じゃがいも	むぎ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ わかめ	とうふ	にんにく にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく しいたけ	617 27.4	
24 (金)	むぎごはん		チンジャオロースどんのく ちゅうかスープ	ごめ さとう	むぎ でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	とうふ	ピーマン しいたけ	にんじん キャベツ	たまねぎ しめじ たけのこ	545 24.2
27 (月)	むぎごはん		とうふのちゅうかに ちゅうかあえ	ごめ さとう	むぎ ごま あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ	にんじん こまつな	たけのこ きゅうり しいたけ だいこん	558 23.6
28 (火)	タンメン ちゅうかめん		ししゃもフライ もやしときゅうりのちゅうかつげ	ちゅうかめん さとう	あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃもフライ(小麦含む)	しょうが しいたけ もやし	きくらげ ねぎ きゅうり	にんじん チンゲンサイ キャベツ ピーマン	579 23.0	
29 (水)	むぎごはん		ソイどんのく みそじる そくせきづけ	ごめ カレーウ(小麦・乳不使用) じゃがいも	むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ベーコン とうふ みそ	ぶたにく わかめ	たまねぎ ほうれんそう	にんじん しめじ きゅうり	しゆんぎく ねぎ キャベツ	621 26.5
30 (木)	こどもパンスライス		ホキフライ じゃがいものスープに ゆでしおキャベツ	こどもパン(小麦・乳含む) あぶら	じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ホキフライ(小麦含む)	こまつな マッシュルーム	たまねぎ キャベツ	にんじん	セロリー	622 22.9
31 (金)	むぎごはん		とんかつ カレー てづくりふくじんづけ	ごめ ごめパンこ じゃがいも さとう	むぎ ごめこ でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ セロリー なす	にんじん トマト	にんにく きゅうり しょうが だいこん	716 22.7	

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。
 ・スプーン、フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	616 kcal	24.6 g