

5月のきゅうしょくこんだてひょう

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとほたらぎ					栄養価(えいようか)						
			しゅしょく 主 食	しゅさい ふくさい 主 菜・副 菜	デザート	ち にく ほね 血・肉・骨をつくる		おも からだちようし ととの 主に体の調子を整える		ねつ ちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	た ん ば く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく質	むきつ 無 機 質	色のこい 野菜	その他の野菜 くだもの 果物	たんすい か ぶつ 炭水化物	しつ 脂質						
7	火	○	さんさい 山菜おこわ	ひじき入り卵焼き けんちん汁	オレンジ	たまご とうふ とり にく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゆう ひじき	こまつな にんじん はんのうねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ さんさい たけのこ オレンジ	こめ さとう もちごめ じゃがいも こんにやく	あぶら あぶら	609	26.6	18.8	339	2.9	2.4
8	水	○	ごはん	かつか 鰹とじゃがいものみそがらめ にらたま汁	甘夏	かつお とうふ たまご ぶたにく だいた	ぎゅうにゆう	にら にんじん	しょうが もやし ねぎ あまなつ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	644	30.8	17.3	305	2.8	1.9
9	木	○	グリーンピース ごはん	ホキのきのこマヨネーズ焼き 切り干し大根のナムル お講汁	グレープ フルーツ	ホキ ハム とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	グリーンピース しめじ キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり えのき きりぼしだいこん だいこん グレープフルー ツ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	633	30.4	19.7	403	3.0	2.7
10	金	○	ごはん	のりの佃煮 親子煮 大根のみそ汁	黒糖 カシューナッツ	とり たまご なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゆう のり	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ だい こん ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう くらざとう	あぶら カシューナッツ	654	27.2	22.5	399	5.2	2.4
13	月	○	ソース焼きそば	ちんげんさい 青梗菜と豆腐のスープ	大学芋	ぶたにく なると とり とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん ちんげんさい	もやし キャベツ たまねぎ にんにくしょうが	ちゅうかめん さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	668	22.4	24.0	358	2.1	3.2
14	火	○	ごはん	さばのトウバンジャン焼き 五目金平 ゆでそら豆 じゃがいものみそ汁	ひとくち みかんゼリー	さば さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな いんげん	ごぼう れんこん たけのこ えのき ねぎ そらめめ たまねぎ にんにくしょうが	こめ むぎ こんにやく じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	643	28.9	17.9	326	5.9	1.8
15	水	○	ごはん	豆腐の真砂揚げ ひじきとキャベツのサラダ かぶのみそ汁	河内ばんかん	とうふ だいた たまご ハム あぶらあげ とり えび	ぎゅうにゆう こんぶ ひじき わかめ チリメンジャコ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが えのき キャベツ かぶ かわちばんかん	こめ むぎ でんぶん	あぶら ごま	601	25.3	19.8	420	4.1	2.4
16	木	○	ミルメークいちご ツナトースト	や 焼き肉サラダ アルファベットスープ		ツナ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム しょうが にんにく キャベツきゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ ミルメーク	あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ	667	26.3	28.2	380	3.2	2.6
17	金	○	ごはん	ナッツごぼう じゃがいものそぼろ煮 青菜のみそ汁	甘夏	とり だいた とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな いんげん	ごぼう たまねぎ えのき ねぎ あまなつ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら くるみ アーモンド	651	22.4	19.1	353	3.2	2.1
20	月	○	豆腐の うま煮丼	ごもく ちゅうか 五目中華スープ	ココア カシューナッツ	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゆう	にんじん ちんげんさい こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが えのき たけのこ もやし はくさい しめじ にんにく	こめ むぎ でんぶん はるさめ さとう	カシューナッツ ココア ごまあぶら あぶら	623	26.2	20.0	406	3.0	2.0
21	火	○	ごはん	ますのねぎみそ焼き しめじのサラダ じゃがいもだんご汁	オレンジ	ます ベーコン とり にく	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	ねぎ しょうが きゅうり しめじ キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	603	27.4	14.9	298	1.8	2.0
22	水	○	チキン カレーライス	ふくじんぶ 福神漬け こんぶサラダ	りんご	とり にく ツナ	ぎゅうにゆう こなチーズ こんぶ	にんじん	たまねぎ にんにくしょうが キャベツ もやし きゅうり りんご	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	623	20.0	18.5	294	1.3	2.4
23	木	○	きな粉 揚げパン	にひんご 肉団子スープ コールスローサラダ	バナナ	きなこ ぶたにく とり ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	しょうが ねぎ たけのこ もやし コーン キャベツ きゅうり バナナ	パン さとう はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	633	24.8	22.3	319	2.1	2.5
24	金	○	ひじきごはん	さんしやく まめ たまご 三色豆の卵焼き キャベツのみそ汁	冷凍みかん	とり たまご あぶらあげ しろいんげん	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん こまつな いんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ねぎ みかん	こめ むぎ さとう	あぶら	613	24.8	20.6	376	3.8	2.7
28	火	○	ターメリック ライス	チリコンカーネカレー風味 カリカリポテトサラダ	オレンジ	ぶたにく ウインナー だいた ハム	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん	たまねぎ もやし にんにくしょうが キャベツきゅうり オレンジ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	620	23.5	21.1	308	1.8	1.8
29	水	○	ごもく 五目ごはん	ししゃもの彩り揚げ 豚汁	グレープ フルーツ	とり ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゆう ししゃも あおのり	にんじん いんげん こまつな	ほしいたけ だいこん ごぼう たけのこ ねぎ グレープフルー ツ	こめ むぎ こむぎこ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら	666	29.8	22.2	475	3.2	2.5
30	木	○	黒糖パン	ツナとポテトのチーズ焼き もやしのカレーサラダ 小魚カシューナッツ キャベツとベーコンのスープ	甘夏	ツナ ハム ベーコン しろいんげん	ぎゅうにゆう かえりにぼし チーズ なまクリーム	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり あまなつ	パン じゃがいも さとう	あぶら マーガリン カシューナッツ	638	28.0	21.7	497	2.7	3.0
31	金	○	バターライス	えびクリームソース ごまドレサラダ	メロン	えび あさり とり ベーコン とうにゆう しろはなまめ	ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ もやし マッシュルーム キャベツきゅうり メロン	こめ むぎ こむぎこ	バター あぶら ごまあぶら ごま	615	22.8	21.1	347	2.9	1.8

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。



今月の平均

634 26.0
16% 20.5
29% 367 3.1 2.3

文部科学省基準
(中学年)

650 エネルギー
の13~20% エネルギー
の20~30% 350 3.0 2.0