

# 5月のきゅうしょくこんだてひょう



日 ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとほたらき						栄養価(えいようか)					
			しゅじょう 主 食	しゅきがい 主 菜・副 菜	デザート	ち にく・ほね 血・肉・骨 をつくる		おも からだちよし 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	いろ 色 の こ い 野菜	その た の か い 野菜 薬物	たん たん たん 炭水化物	し し し 脂質						
1	火	○	チンゲン菜と ハムのご飯	きびなごカリカリフライ 手づくりワタンスープ	バナナ	ハム ぶたにく なると	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん こまつな ちんげんさ い	ねぎ しょうが しいたけ コーン もやし キャベツ たけのこ パナナ	こめ むぎ ワタンのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	603	22.8	16.3	368	1.8	2.5
2	水	○	<b>こどもの日献立</b> 山菜おこわ	擬製豆腐 大根のみそ汁	柏もち	とり にく とうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん こまつな わらび	ほしいたけ だいこん えのき ねぎ たけのこ	こめ さとう もちごめ かしわもち	あぶら	638	25.6	18.1	349	2.7	2.7
7	月	○	ソース焼きそば	鱈のりポテト チンゲン菜と豆腐のスープ	ヨーグルト	ぶたにく なると とうふ とり にく	ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	にんじん ちんげんさ い	もやし キャベツ たまねぎ えのき にんにく しょうが	やきそばめん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	674	24.2	25.7	420	5.9	2.9
8	火	○	グリーンピースご飯	たらものガーリックナッツ焼き もやしのナムル お講汁	グレープ フルーツ	たら とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	グリーンピース にんにく だいこん ねぎ もやし グレープフルーツ	こめ さとう パンこ じゃがいも	マヨネーズ アーモンド ごまあぶら ごま	613	28.8	18.7	408	2.8	3.1
9	水	○	ご飯	かつおとじゃがいものみそがらめ にら玉汁	オレンジ	かつお たまご ぶたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし しょうが ねぎ オレンジ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	648	29.9	16.8	305	2.6	1.9
10	木	○	ご飯	味付けのり 親子煮 なめこのみそ汁	きなこナッツ	とり にく たまご とうふ きなこ なまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん こまつな	ねぎ たまねぎ だいこん なめこ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら カシューナッツ	660	27.9	23.4	373	3.6	2.2
11	金	○	黒糖パン	大豆入りカレーシチュー コールスローサラダ	河内ばんかん	とり にく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが キャベツ コーン きゅうり かわちばんかん	パン さとう こむぎこ じゃがいも	バター あぶら	622	24.6	20.1	368	2.2	2.6
14	月	○	ご飯	豆腐の真砂揚げ 切干大根の煮付け かぶのみそ汁	ヨーグルト レーズン	とうふ だいず とり にく えび たまご さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ こんぶ わかめ	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ かぶ ほしほどう きりほしだいこん ほしいたけ しょうが えのき	こめ むぎ でんぶん さとう チョコレート	あぶら	642	24.0	20.3	426	2.6	2.4
15	火	○	<b>あびこ産野菜の日</b> シーフードピラフ	スペイン風オムレツ キャベツとベーコンのスープ	バナナ	あさり いか たまご えび ベーコン しろいんげん まめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ パナナ	こめ むぎ じゃがいも	マーガリン あぶら	632	25.1	18.2	322	3.9	2.6
16	水	○	ご飯	ナッツごぼろ じゃがいものそぼろ煮 小松菜のみそ汁	サンフルーツ	とり にく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ ねぎ えのき ごぼろ サンフルーツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	くるみ あぶら アーモンド	648	22.1	18.8	337	2.7	2.5
17	木	○	<b>あびこ産野菜の日</b> ご飯	さばのごまみそ焼き 油揚げと野菜の和え物 けんちん汁	グレープ フルーツ	さば とり にく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし キャベツ だいこん ごぼろ ほしいたけ ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	ごま ごまあぶら	636	29.0	19.8	365	2.6	2.1
18	金	○	<b>あびこ産野菜の日</b> トマト スパゲティー	ごまドレサラダ	白花豆 ココアケーキ	いか たまご しろはなまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム しょうが にんにく もやし きゅうり	スパゲティー さとう こむぎこ	あぶら バター ごま くるみ マーガリン	629	27.0	20.0	337	2.3	2.5
21	月	○	ご飯	ホキのポテトチース焼き ひじきとキャベツのサラダ もやしのみそ汁	オレンジ	ホキ ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チース ひじき	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ もやし えのき キャベツ ねぎ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも	マヨネーズ ごま あぶら	606	27.4	17.7	401	3.4	2.5
22	火	○	セルフチリドック	ツナサラダ アルファベットスープ	ひとくち ぶどうゼリー	ひよこまめ ウインナー ぶたにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんにく しょうが	パン パンこ マカロニ じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	640	25.5	22.5	331	4.5	3.1
23	水	○	ご飯	ししゃものパリパリ揚げ 窪わかめの金平 じゃがいものみそ汁	河内ばんかん	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも くわわかめ	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ ごぼろ えのき かわちばんかん	こめ さとう こんにやく じゃがいも ぎょうざのかわ	あぶら ごま	632	24.8	17.1	411	2.3	2.9
24	木	○	チキン カレーライス	福神漬け コーンサラダ	冷凍みかん	とり にく ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ きゅうり みかん りんご コーン にんにく ふくじんづけ	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	671	23.4	20.4	299	1.5	2.4
25	金	○	ご飯	鶏と野菜のごま煮 キャベツのみそ汁	メロン	とり にく なまあげ うずらのたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	ごぼろ だいこん キャベツ ねぎ メロン	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく	ごま あぶら	601	23.0	17.5	383	3.0	2.1
29	火	○	セサミトースト	ミネストローネ わかめサラダ	オレンジ	ウインナー ベーコン ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ もやし きゅうり オレンジ	パン さとう じゃがいも マカロニ	マーガリン あぶら ごま	642	22.8	26.0	364	2.0	3.0
30	水	○	<b>あびこ産野菜の日</b> ご飯	ちくわのいそべ揚げ ひじきの五目煮 豚汁 ゆでそら豆	ひとくち みかんゼリー	ちくわ たまご ぶたにく とり にく だいず とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん こまつな	たけのこ ごぼろ だいこん ねぎ そらまめ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ゼリー こむぎこ	あぶら ごま	660	27.3	17.1	366	6.2	2.2
31	木	○	ご飯	豆腐とえびのチリ煮 五目中華スープ	ココアナッツ	えび とうふ だいず とり にく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさ い	ほしいたけ ねぎ たけのこ もやし はくさい しょうが にんにく えのき	こめ むぎ はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ねりごま カシューナッツ	637	27.6	20.2	393	2.6	2.5

※食材入荷等の状況により、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

文部科学省基準  
(中学年)

637	25.6	19.7	366	3.1	2.5
640	24.0	19.5	350	3.0	2.5