

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 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 ぱ く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく 質	むきしつ 無 機 質	いろ 色 の こ い 野菜	そ の 他 の 野 菜 果 物	たんすい か ぶ つ 炭水化物	しつ 脂 質						
1	金	○	ちらし寿司	根菜入りいわしフライ 花ふのすまし汁	かしわもち	いわしたまご でんぶ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな いんげん	ほしいたけ ご ぼう れんこん たけのこ だい こん	こめ さとう ごま あぶら	666	25.1	19.6	337	2.4	2.5	
7	木	○	ターメリック ライス	チリコンカーネ加-風味 春雨サラダ 小魚ナッツ	オレンジ	だいず ハム ぎゅうにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう にぼし こなチーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ オレンジ	こめ むぎ こむぎこ はるさめ あぶら ごまあぶら かシューナッツ	634	24.3	21.6	357	3.0	2.0	
8	金	○	ごはん	ししゃものごま揚げ ひじきとキャベツのサラダ けんちん汁	サンフルーツ	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ サンフルーツ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	674	27.6	24.6	600	4.3	2.2
11	月	○	ごはん	かつお 鰹とじゃがいものみそがらめ むらくも汁	かわち 河内ばんかん	かつお ぶた にく たまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが えのき かわちばんかん	こめ むぎ でんぶん さ とう じゃが いも	ごま あぶら	637	28.6	16.9	288	2.8	1.9
12	火	○	グリーンピース ごはん	ホキのきのこマネズ 焼き のりあえ じゃがいものみそ汁	ヨーグルト レーズン	ホキ あぶら あげ かつお ぶし	ぎゅうにゅう のり	こまつな	グリーンピース しめじ えのき たまねぎ もやし キャベツ コーン ねぎ レーズン	こめ じゃが いも マヨネーズ	616	25.4	17.4	342	2.7	3.0	
13	水	○	ビビンバ	トマトと卵のスープ 小魚ナッツ	メロン	ぎゅうにく ぶたにく た まご	ぎゅうにゅう にぼし	こまつな に んじん トマト	ぜんまい にん にく もやし だ いこん たまねぎ メロン	こめ むぎ でんぶん さ とう	ごまあぶら アーモンド ごま	628	25.5	20.7	389	2.6	2.0
14	木	○	ごはん	とり やさい 鶏と野菜のごま煮 キャベツのみそ汁	バナナ	とりにく うず らのたまご あぶらあげ なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こ まつな いん げん	だいこん キャベ ツ ねぎ えのき バナナ ごぼう	こめ むぎ さとう じゃ がいも こんに やく	ごま	649	24.5	19.4	431	3.9	2.2
15	金	○	ソース焼きそば	かわつき 皮付ポテト ちんげん菜と豆腐のスープ	オレンジ	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう 青のり	にんじん ち んげんさい	もやし キャベツ たまねぎ しょう が にんにく オレンジ	やきそばめ ん じゃがい も あぶら ごまあぶら	616	22.1	24.7	336	1.9	2.9	
18	月	○	ごはん	ちくわの磯辺揚げ ひじきの五目煮 豚汁	グレープ フルーツ	ちくわ だい ず とりにく ぶたにく と うふ あぶら あげ たまご	ぎゅうにゅう ひじき あお のり	にんじん こ まつな	ごぼう たけのこ だいこん ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも あぶら	652	25.0	19.8	371	3.7	2.4	
19	火	○	ごはん	なまあげ ぶたにく 生揚げと豚肉のみそ炒め 豆腐と小松菜のすまし汁	ひとつち りんごゼリー	なまあげ ぶ たにく と うふ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな に んじん	キャベツ ほし しいたけ ねぎ しょうが ごぼう だいこん	こめ むぎ でんぶん さ とう ゼリー こむぎこ あぶら アーモンド くるみ ピーナツ	660	25.1	23.1	404	7.3	2.2	
20	水	○	ビーフ カレーライス	かきんづ 福神漬け ゴマドレサラダ	サンフルーツ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ コーン サンフ ルーツ ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン ごまあぶら ごま	693	23.2	24.4	329	1.9	2.4	
21	木	○	ごはん	さば 鯖のごまみそ焼き 五目きんぴら もずくのかきたま汁	バナナ	さば さつま あげ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん い んげん こま つな	ごぼう たけのこ れんこん えのき ねぎ だいこん バナナ	こめ むぎ こんにやく でんぶん ごま あぶ ら ごまあ ぶら	628	26.3	17.7	314	2.5	2.2	
22	金	○	はいがロール	ツナとポテトのチーズ焼き わかめサラダ	フルーツ ポンチ	ツナ と うにゅう ハム	ぎゅうにゅう チーズ なま クリーム	パセリ にん じん	たまねぎ コーン キャベツ もやし きゅうり マッシュ ルーム パナナリ んご みかん もも	パン じゃが いも さとう ゼリー パン こ あぶら バター あ ぶら ごま	653	26.5	19.5	420	1.9	2.6	
25	月	○	ごはん	てづく 手作り青菜ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 大根のみそ汁	きなこ大豆	かつおぶし とりにく だい ず あぶらあ げ きなこ	ぎゅうにゅう チリメンジャ コ	にんじん こ まつな いん げん	たまねぎ だい こん えのき ねぎ	こめ むぎ さとう じゃ がいも ごま あぶ ら	629	24.7	16.1	361	3.5	2.4	
26	火	○	鮭クリーム スパゲティー	コールスローサラダ	バナナケーキ	さけ ハム たまご と うにゅう	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パ セリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン パナナ レーズン	スパゲティー こむぎこ さ とう あぶら バター あ ぶら くる み	625	24.8	20.0	333	1.8	2.1	
27	水	○	ごはん	鮭のねぎみそ焼き もやしのナムル じゃがいも団子汁	冷凍みかん	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こ まつな	ねぎ しょうが も やし ごぼう だ いこん たまねぎ みかん	こめ さとう じゃがいも でんぶん ごま	613	27.1	13.8	357	2.4	2.3	
28	木	○	やきにく 焼肉チャーハン	ポテト春巻き キムチスープ	ドライブルー	ぎゅうにく ぶたにく と うふ ベー コン かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン こ まつな	ねぎ しょうが も やし はくさいキ ムチ えのき ブルー	こめ むぎ こむぎこ は るさめ ごま あぶ ら ごま あぶ ら じゃがい も	664	26.6	22.2	378	2.2	2.8	
29	金	○	セサミトースト	ツナと大豆のサラダ ミネストローネ		ツナ だい ず ベーコン ウ インナー ぶ たにく	ぎゅうにゅう チーズ こなチーズ	トマト にん じん	キャベツ きゅう り たまねぎ セ ロリ にんにく	パン じゃが いも さとう あぶら マー ガリン あ ぶら	666	25.3	29.3	403	2.3	2.7	

* 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 645 25.4 20.6 375 3.0 2.4

文部科学省基準 (中学年) 640 18~32 18~21 350 3.0 2.5未満