

5月のきゅうしょくこんだてひょう



日にち	よ	う	牛乳	こんだてめい			おもなしょくざいとはたらき					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 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 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	そのた 他の野菜 果物	たんすい 炭水化物	しつ 脂質						
1	月	○		ごはん ご飯	ホキのポテトチーズ焼き ひじきとキャベツのサラダ 小松菜のみそ汁	ひとつくち ぶどうゼリー	ホキ ハム と うふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ ひじき	にんじん こま つな パセリ	たまねぎ キャベツ えのき ねぎ	こめ むぎ さ とう じゃがい も ゼリー	マヨネーズ ご ま あぶら	626	27.7	17.9	411	5.9	2.6
2	火	○		子どもの日献立 ちらしずし	いわしのカリカリフライ 豆腐のすまし汁	かしわもち	あぶらあげ た まご とりにく いわし とうふ でんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな いんげ ん	ほしいたけ かん びょう ごぼう たけ のこ れんこん えの き だいこん	こめ さとう か しわもち	あぶら ごま	642	22.1	19.1	433	2.4	2.1
8	月	○		あびこ産野菜の日 わかめごはん	鶏と野菜のごま煮 キャベツのみそ汁	オレンジ	とりにく ずら のたまご あぶ らあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こま つな いんげ ん	ごぼう だいこん キャベツ ねぎ オレ ンジ	こめ むぎ さ とう じゃがい も こんにやく	あぶら ごま	612	23.3	18.7	390	3.2	2.8
9	火	○		コスタリカライス	揚げごぼうサラダ 小魚ナッツ	バナナ	だいち とりに く ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ビー マン パプリカ みずな トマト	たまねぎ マッシュ ルーム キャベツ ご ぼう きゅうり パナ ナ にんにく しょうが	こめ むぎ さ とう でんぶ	あぶら アーモ ンド ごま	669	25.2	20.5	349	2.6	1.9
10	水	○		あびこ産野菜の日 グリーンピースごはん	たらきのこマヨネーズ焼き 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 ほうれん そう	しめじ えのき た まねぎ やし グリン ピース だいこん ね ぎ グレープフルーツ	こめ じゃがい も さとう	ごまあぶら ご ま	598	28.7	17.5	394	2.8	3.0
11	木	○		ごはん	豆腐の真砂揚げ 切干大根の煮付け かぶのみそ汁	きなこナッツ	とうふ だいち とりにく ぎつ まあげ あぶら あげ きなこ え び たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ わかめ こんぶ	にんじん こま つな	ねぎ たまねぎ しょ うが ほしいたけ きりぼしだいこん か ぶ えのき	こめ むぎ さ とう でんぶ	あぶら カ シューナッツ	663	26.6	23.2	414	3.2	2.4
12	金	○		胚芽ロール	大豆いりカレーシチュー コールスローサラダ	オレンジ	とりにく ベー コン だいち	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり オレ ンジ マッシュルーム	パン じゃがい も こむぎさ とう	あぶら パター	626	26.9	20.0	349	2.4	2.7
15	月	○		あびこ産野菜の日 ごはん	ししゃものバリバリ揚げ 豆腐とひじきのサラダ じゃがいものみそ汁	河内ばんかん	とうふ ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	トマト こま つな	きゅうり たまねぎ えのき かわちばん かん	こめ むぎ じゃがいも さ とう きょうざの かわ	あぶら ごま ごまあぶら	624	25.6	17.7	427	2.8	2.2
16	火	○		山菜おこわ	鶏とごぼうのつくね むらくも汁	ヨーグルト	とりにく だいち とうふ な ると たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん こま つな わらび	ほしいたけ たま ねぎ ごぼう しょ うが えのき ぜん まい	こめ もちごめ さとう でんぶ ん	あぶら	646	29.4	17.8	425	6.2	2.9
17	水	○		マーボー丼	春雨サラダ 小魚ナッツ	グレープ フルーツ	とうふ ぶたに く ハム	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん いら	ねぎ にんにく しょう が きゅうり もやし キャベツ グレープ フルーツ	こめ むぎ さ とう でんぶ ん はるさめ	あぶら ごまあ ぶら アーモ ンド	636	26.0	20.5	429	2.2	2.6
18	木	○		ごはん	ナッツごぼう じゃがいものそぼろ煮 なめこのみそ汁	甘藷	とりにく だいち ず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな いんげ ん	だいこん ごぼう な めこ たまねぎ ねぎ あまなつ	こめ むぎ さ とう	あぶら くるみ アーモンド らっ かせい	651	21.6	18.5	322	2.5	2.4
19	金	○		スパゲティー ナポリタン	ごまドレサラダ	ブルーベリーと くるみのケーキ	ハム ベーコン たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ビー マン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり も やし ブルーベリー マッシュルーム	スパゲティー さとう こむぎ こ	マーガリン くる み ごま ごまあ ぶら	611	22.1	24.5	314	1.8	2.4
22	月	○		ごはん	鮭のガーリックナッツ焼き じゃがいもの金平 大根のみそ汁	グレープ フルーツ	さけ ぶたに く とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いん げん こまつな	にんにく だいこん えのき ねぎ グレー プフルーツ	こめ むぎ さ とう じゃがい も パンこ	マヨネーズ アーモンド あ ぶら ごまあ ぶら ごま	655	29.5	20.0	324	2.4	2.4
23	火	○		黒糖パン	ポークビーンズ ツナサラダ	オレンジ	だいち ぶたに く ベーコン ツ ナ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン も やし オレンジ	パン じゃがい も	あぶら ごま	634	28.6	19.9	368	2.7	2.6
24	水	○		ごはん	かつおとじゃがいものみそがらめ けんちん汁	河内ばんかん	かつお ぶたに く とうふ だいち	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな	ごぼう だいこん ね ぎ かわちばんかん	こめ むぎ さ とう こんにやく でんぶ	あぶら ごま ごまあぶら	640	28.2	16.8	306	2.6	2.1
25	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	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり み かん りんご ぶく じんづけ にんにく しょうが	こめ むぎ さ とう じゃがい も こむぎ こ	あぶら パター	670	23.4	20.2	299	1.5	2.4
26	金	○		セサミトースト	ミネストローネ わかめサラダ	オレンジ	ぶたにく ウイ ンナー ベー コン ツナ	ぎゅうにゅう わかめ チー ーズ	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	あぶら ごま マーガリン	637	23.3	25.9	373	2.0	3.1
30	火	○		ごはん	さばのごまみそ焼き 五目きんぴら もすくのかきたま汁	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 ね ぎ だいこん れん こん パナナ	こめ むぎ さ とう こんにやく でんぶ	あぶら ごま ごまあぶら	629	26.5	18.0	314	2.5	2.2
31	水	○		ごはん	ひじき入り卵焼き コーン入りおひたし 豚汁	ひとつくち みかんゼリー	とりにく たま ご ぶたにく かつ おぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ぼん のうねぎ こま つな	たまねぎ もやし コーン ごぼう だい こん ねぎ	こめ むぎ さ とう じゃがい も ゼリー	あぶら	612	24.8	17.6	378	5.7	2.2

※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

636 25.8 19.7 369 3.0 2.5

文部科学省基準
(中学年)

640 18
~
32 18
~
21 350 3.0 2.5
未満