



5月 こんだてひょう



		献立名	**	食材料名			エネルギーたんぱく質食塩相当量	
				(赤) 血や肉になる	(黄) 働く力になる	(緑) 体の調子を整える		
1	木	ごはん かつおとだいすのカレーあげ やさしいとじゃこのあえもの とうふとじゃがいものみそしる 	○	かつお・ちりめんじゃこ だいす・おかか・とうふ あぶらあげ・みそ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら じゃがいも	こまつな・キャベツ にんじん・えのきたけ・ねぎ	551 296 16.3 1.8	Kcal g g g
2	金	【だんごのせっこんだて】 こまつなぶたどん わかだけじる てつくりかしわもち 	○	ぶたにく・とりにく とうふ・あぶらあげ わかめ・こしあん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・しらたき さとう・しょうしんこ	しいたけ・たまねぎ・にんじん こまつな・だけのこと・ねぎ えのきたけ	598 22.3 14.8 1.8	Kcal g g g
7	水	こうやどうふのそぼろどん はるさめスープ りんご	○	ぶたにく・だいす こうやどうふ とりにく・みそ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・はるさめ こまあぶら	りんご にんじん・たまねぎ だけのこと・えのきたけ しいたけ・ねぎ	529 21.9 15.7 2.0	Kcal g g g
8	木	きなこあげパン にくだんごとはくさいのスープ こぶきいも オレンジ	○	きなこ・とりにく こうやどうふ・もすく ぎゅうにゅう	コッペパン・さとう グラニューとう あぶら・じゃがいも	たまねぎ・はくさい にんじん・しいたけ こまつな・パセリ・オレンジ	505 21.2 20.4 2.0	Kcal g g g
9	金	ごはん さけのごまだれがけ やさしいおひたし かきたまじる	○	さけ・たまご おかか・とうふ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ さとう	こまつな・もやし キャベツ・にんじん えのきたけ	526 25.1 18.0 1.7	Kcal g g g
12	月	【はるのみかくこんだて】 グリーンピースごはん コロケ はくさいのおかかあえ とうふとわかめのみそしる 	○	ぶたにく・おかか とうふ・みそ わかめ・あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・こむぎこ パンこ	グリーンピース・たまねぎ はくさい・もやし ねぎ・にんじん	568 22.2 16.0 2.4	Kcal g g g
13	火	シナモンミルクトースト ホークピース ツナコーンサラダ バナナ	○	なまクリーム・こねチーズ たいす・ぶたにく ウインナー・ツナ ぎゅうにゅう	バター しょくパン・はちみつ あぶら・じゃがいも さとう・こめこ	バナナ たまねぎ・にんじん こまつな・キャベツ きゅうり・ホールコーン	584 22.4 25.0 2.4	Kcal g g g
14	水	チキンカレーライス かいそうサラダ メロン 	○	とりにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも こむぎこ・さとう こまあぶら	メロン たまねぎ・にんじん キャベツ・もやし きゅうり・ホールコーン	517 17.2 16.7 1.5	Kcal g g g
15	木	きつねうどん ちくわのしんちゃあげ きりぼしだいこんとぶたにくのいため パイナップル	○	あぶらあげ・とりにく わかめ・ちくわ ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま うどん・さとう あぶら・こむぎこ	パイナップル きりぼしだいこん・ねぎ こまつな・にんじん	517 25.0 18.5 2.4	Kcal g g g
16	金	【さかなをおいしくたべよう】 ごはん あじフライ いそかあえ なめこのみそしる 	○	あじ きざみめり・とうふ とうふ・みそ・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ あぶら	キャベツ・こまつな もやし・にんじん ねぎ・なめこ	527 24.1 15.4 2.2	Kcal g g g
19	月	ごはん とりのてりやき キャベツとツナのあえもの いもだんごじる	○	とりにく・ツナ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ さとう・こまあぶら じゃがいも	キャベツ・にんじん もやし・だいこん えのきたけ・ねぎ	511 23.7 15.4 1.8	Kcal g g g
20	火	にくみそこまつなチャーハン だいがくいも わかめスープ	○	ぶたにく・みそ ペーコン・とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・こまあぶら さとう・さつまいも	にんじん・ねぎ たまねぎ・こまつな えのきたけ	570 17.9 19.4 1.5	Kcal g g g
21	水	キャロットライスのクリームソースがけ カラフルサラダ サイダーかんてん	○	こねチーズ・なまクリーム とりにく・あさり ハム・こねかんてん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・こめこ オリーブオイル・さとう	にんじん・たまねぎ マッシュルーム・パセリ こまつな・キャベツ・きゅうり ホールコーン・パプリカ みかん(缶)・パン(缶)	530 18.4 13.9 1.6	Kcal g g g
22	木	ピザトースト マカロニサラダ スコッチブロス バナナ 	○	ピザチーズ ペーコン・ハム・サラミ とりにく ぎゅうにゅう	しょくパン マカロニ・あぶら オリーブオイル さとう・おしむぎ	バナナ たまねぎ・ホールマト マッシュルーム・ピーマン キャベツ・にんじん こまつな・ホールコーン	535 22.2 22.3 2.5	Kcal g g g
23	金	ごはん さばのぶなかほし じゃがいものこまみそあえ さわにわん	○	さば みそ・ぶたにく あぶらあげ	ごま こめ・むぎ・さとう じゃがいも・しらたき	にんじん・しいたけ だいこん・ねぎ	586 23.9 24.3 1.9	Kcal g g g
26	月	わかめごはん きせいどうふ ちくわいりごまあえ こじる	○	ちくわ・たまご たきこみわかめ・とうふ とりにく・だいす ぶたにく・みそ	ごま こめ・むぎ・あぶら さとう・こまあぶら じゃがいも・こんにゃく	しいたけ・にんじん たまねぎ・こまつな キャベツ・ホールコーン だいこん・えのきたけ・ねぎ	597 29.1 21.4 2.2	Kcal g g g
27	火	ごはん きびなごのあまからあげ はくさいのおかかあえ かんこくふうにくじゃが	○	きびなご おかか・ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら こまあぶら・さとう じゃがいも	はくさい・もやし にんじん・ねぎ・たまねぎ	602 24.7 17.5 1.9	Kcal g g g
28	水	こまつなベロンチーノ バイザンススープ こうちゃケーキ 	○	たまご ペーコン・ツナ ハム ぎゅうにゅう	バター スパゲッティ・あぶら こむぎこ・さとう	たまねぎ・しめじ えのきたけ・こまつな にんじん・キャベツ	529 21.0 19.0 1.8	Kcal g g g
29	木	セサミハニートースト レバーとポテトのマリアナソース ABCスープ オレンジ	○	ぶたレバー ペーコン・ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま・バター しょくパン・はちみつ じゃがいも・さとう・あぶら	たまねぎ・にんじん キャベツ・ホールコーン こまつな・オレンジ	601 22.8 26.8 1.9	Kcal g g g
30	金	ごはん つくねバーグ もやしのナムル あつあげとたまねぎのみそしる	○	とりにく・おかか とうふ・みそ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ パンこ・さとう こまあぶら	ねぎ・キャベツ・もやし にんじん・たまねぎ えのきたけ	542 22.6 16.5 2.3	Kcal g g g
31	土	とうふのうまにどん わふうこまつなサラダ バナナ	○	ぶたにく・とうふ ツナ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・さとう こまあぶら	バナナ にんじん・たまねぎ・だけのこと しいたけ・チンゲンサイ・こまつな キャベツ・きゅうり ホールコーン	535 21.5 17.4 1.6	Kcal g g g

献立や食材料は都合により変更することがあります。栄養価は3、4年生の数値です。