



5月 こんだてひょう



	献立名	牛乳	食材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 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	金 【たんごのせっくこんだて】 こまつなぶたどん わかたけじる てづくりかしわもち	○	ぶたにく・とりにく とうふ・あぶらあげ・わかめ いんげんまめ 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	にんじん・たまねぎ・しいたけ こまつな・たけのこ・ねぎ えのきたけ	603 22.5 14.9 1.8	Kcal g g g
7	木 とうふのうまにどん わふうこまつなサラダ りんご	○	ぶたにく・とうふ ツナ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら こまあぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・たけのこ 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・りんご	525 21.7 17.6 1.6	Kcal g g g
8	金 きなこあげパン にくだんごはくさいのスープ こぶきいも バナナ	○	きなこ・とりにく こうゆどうふ・もずく ぎゅうにゅう	コッペパン・あぶら グラニュー糖 さとう・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・はくさい しいたけ・こまつな バナナ	540 21.0 20.4 1.9	Kcal g g g
11	月 ごはん あじフライ いそかあえ かきたまじる オレンジ	○	あじ きざみのり・とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ・むぎ こむぎこ・あぶら パンこ	キャベツ・こまつな もやし・にんじん えのきたけ・オレンジ	552 26.0 16.9 2.2	Kcal g g g
12	火 グリーンピースごはん つくねバーグ はくさいのおかかあえ とうふとわかめのみそじる	○	とりにく・おから かつおぶし・とうふ みそ・わかめ・あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ エッグアアマヨネーズ パンこ・さとう	グリーンピース れんこん・ねぎ はくさい・もやし・にんじん	601 25.2 22.1 2.7	Kcal g g g
13	水 まるパン スパニッシュオムレツ キャベツのソテー リボンスープ バナナ	○	たまご・ベーコン なまクリーム・ピザチーズ ウィンナー・ぶたにく ぎゅうにゅう	まるパン あぶら・じゃがいも マカロニ	たまねぎ・にんじん・キャベツ もやし・はくさい・こまつな ホールコーン・バナナ	565 24.6 23.0 2.6	Kcal g g g
14	木 わかめごはん コロッケ ちくわとコーンのあえもの さわにわん	○	ちくわ たきこみわかめ・ぶたにく しいんげんまめ あぶらあげ	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・こむぎこ パンこ・あぶら・さとう こまあぶら・しらたき	たまねぎ・こまつな・キャベツ にんじん・しいたけ ホールコーン・ねぎ だいこん	590 21.7 18.1 2.3	Kcal g g g
15	金 キャロットライスのクリームソースがけ シャリシャリだいずのサラダ サイダーかんでん	○	あさり とりにく・だいず こなチーズ・なまクリーム ごなかんでん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・こめこ こまあぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・きゅうり マッシュルーム・キャベツ もやし・ホールコーン おうとう(缶)・はくとう(缶)	552 19.9 15.4 1.9	Kcal g g g
18	月 ごはん とりのてりやき わかめとツナのあえもの こじる	○	とりにく・わかめ ツナ・だいず ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・さとう こまあぶら・じゃがいも こんにゃく	キャベツ・にんじん だいこん・ねぎ えのきたけ	521 26.5 16.6 2.0	Kcal g g g
19	火 ごはん さけのごまだれがけ やさしいおひたし いもだんごこじる オレンジ	○	さけ おから・とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ・さとう じゃがいも	こまつな・もやし キャベツ・にんじん だいこん・えのきたけ ねぎ・オレンジ	552 23.9 16.7 1.2	Kcal g g g
20	水 チキンカレーライス バリバリかいそうサラダ 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・バター・さとう こむぎこ・こまあぶら フンタンのかわ	にんじん・たまねぎ・キャベツ もやし・きゅうり・ホールコーン メロン	530 17.5 17.0 1.6	Kcal g g g
21	木 きつねうどん ちくわのしんちゃあげ きりほしだいこんとぶたにくのいため りんご	○	ちくわ あぶらあげ・とりにく わかめ・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ うどん・さとう あぶら・こむぎこ	きりほしだいこん・ねぎ こまつな・にんじん りんご	518 25.1 18.5 2.4	Kcal g g g
22	金 てづくりりんごさつまいものロールパン フレンチサラダ ポークビーンズ	○	とうふ・だいず・ウィンナー ぶたにく・こなチーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	きょうりきこ・こむぎこ バター・さとう・あぶら さつまいも	りんご・キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ・こまつな	585 21.8 23.5 2.0	Kcal g g g
25	月 かんこくふうすぎやきどん わかめスープ こだますいか	○	ぶたにく・たまご ベーコン・とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ・あぶら さとう・こまあぶら・はるさめ エッグアアマヨネーズ	にんじん・にら・しいたけ えのきたけ・ねぎ こたますいか	596 21.5 21.6 1.7	Kcal g g g
26	火 ごはん かんこくふうにくじゃが めひかりのあまからあげ はくさいのおかかあえ オレンジ	○	めひかり おから・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ・あぶら こまあぶら・じゃがいも さとう	はくさい・もやし・にんじん ねぎ・たまねぎ オレンジ	618 25.2 17.8 2.0	Kcal g g g
27	水 きなことうにゅうトースト レバーとポテのリアナソース ABCスープ ハイナップル	○	きなこ・とうにゅう ぶたレバー・ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	しょくパン・さとう バター・あぶら じゃがいも アルファベットマカロニ	にんじん・たまねぎ キャベツ・ホールコーン こまつな・ハイナップル	588 26.1 21.8 1.8	Kcal g g g
28	木 こまつなペレオンチーノ ポトフ こうちゃケーキ	○	ベーコン・ツナ ウィンナー・たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ・あぶら じゃがいも・こむぎこ さとう・バター	たまねぎ・しめじ えのきたけ・こまつな にんじん・キャベツ	553 21.8 20.1 1.8	Kcal g g g
29	金 ごはん しろみざかなのさざれやき やさしいのこまきなこあえ とんじる オレンジ	○	メルルーサ こなチーズ・きなこ ぶたにく・とうふ・みそ ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ・さとう パンこ・あぶら・こんにゃく じゃがいも・こまあぶら	こまつな・もやし・キャベツ にんじん・ごぼう・だいこん ねぎ・オレンジ	559 25.4 18.6 1.6	Kcal g g g
30	土 こうやどうふのそぼろどん はるさめスープ バナナ	○	ぶたにく・とりにき・だいず こうやどうふ・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	にんじん・たまねぎ しいたけ・キャベツ・もやし ねぎ・こまつな・バナナ	563 22.9 15.7 2.0	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。