



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脂肪食塩相当量 |
|----|-----|--|--|--|--|---------------------------------------|
| | | | (赤) 血や肉になる | (黄) 働く力になる | (緑) 体の調子を整える | |
| 1 | 水 | ごはん かつおのだいすのカレーあげ さつまあげいりきんぴら とうふとじゃがいものみそしる | かつお だいす・さつまあげ とうふ・みそ ぎゅうにゅう | ごま こめ・むぎ・あぶら つきこんにやく・じゃがいも | ごぼう・にんじん しいたけ・さやいんげん こまつな・ねぎ | 569 Kcal 26.6 g 18.3 g 2.0 g |
| 2 | 木 | 【たんごのせっこんだて】 こまつなだん わかたけしる 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・かまぼこ わかめ・こしあん | ごめ・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・たけのこ えのきたけ・ねぎ | 607 Kcal 23.6 g 15.0 g 2.1 g |
| 7 | 火 | おやごどん わふうこまつなサラダ とうふのすましじる オレンジ | とりにく・たまご ツナ・とうふ・わかめ | ごま こめ・むぎ さとう・こまあぶら | たまねぎ・にんじん・しいたけ こまつな・キャベツ・きゅうり ホールコーン・ねぎ えのきたけ・オレンジ | 572 Kcal 27.1 g 18.2 g 1.7 g |
| 8 | 水 | ホットドッグ こまつなサラダ はるキャベツのクリームシチュー パイナップル | なまクリーム・こなチーズ ワインナー・ハム・ベーコン いんげんまめ・とりにく ぎゅうにゅう | コッペパン さとう・あぶら・こむぎこ じゃがいも | パイナップル キャベツ・こまつな・きゅうり にんじん・たまねぎ・しめじ | 534 Kcal 21.8 g 25.9 g 2.6 g |
| 9 | 木 | ごはん さばのぶなかほし とさつげ とんじる オレンジ | さば おかか・ぶたにく とうふ・みそ ぎゅうにゅう | ごめ・むぎ・あぶら こんにやく・さといも | かぶ・きゅうり・にんじん ごぼう・だいこん・ねぎ オレンジ | 572 Kcal 24.2 g 23.5 g 2.1 g |
| 10 | 金 | きつねうどん ちくわのまっちゃあげ きりほしだいこんとぶたにくいため りんご | 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 | りんご きりほしだいこん・ねぎ にんじん | 518 Kcal 24.7 g 18.6 g 2.4 g |
| 13 | 月 | 【1ねんせい グリンピースのさやとり】 グリンピースごはん つくねバーグ もやしのナムル いもだんごじる | とりにく・おから たまご・とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう | ごめ・むぎ・パンこ さとう・こまあぶら じゃがいも | グリンピース ねぎ・しょうが・にんじん キャベツ・もやし だいこん・えのきたけ | 564 Kcal 22.6 g 16.9 g 1.7 g |
| 14 | 火 | 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 サイダーかんでん | こなチーズ・なまクリーム とりにく・あぶら・ハム こなかんでん | ごめ・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・パセリ マッシュルーム・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) | 526 Kcal 18.4 g 13.8 g 1.6 g |
| 15 | 水 | 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 ベーコン・とうふ・わかめ ぎゅうにゅう | ごめ・むぎ・あぶら こまあぶら・さとう さつまいも | ねぎ・たまねぎ こまつな・にんじん・えのきたけ | 572 Kcal 17.8 g 19.4 g 1.6 g |
| 16 | 木 | ごはん あじフライ いそかあえ あつあげのみそしる オレンジ | あじ きざみのり・なまあげ・みそ ぎゅうにゅう | ごめ・むぎ・あぶら こむぎこ・パンこ | キャベツ・こまつな・もやし にんじん・だいこん・ねぎ えのきたけ・オレンジ | 549 Kcal 25.1 g 16.6 g 2.2 g |
| 17 | 金 | こまつなビスキュイトースト ごまドレサラダ ポークヒーズ オレンジ | だいま・ぶたにく ワインナー ぎゅうにゅう | バター・ごま しょうパン・ さとう・こむぎこ じゃがいも | こまつな・キャベツ・にんじん きゅうり・ホールコーン たまねぎ・オレンジ | 572 Kcal 20.7 g 24.5 g 2.4 g |
| 20 | 月 | ごはん とりのてりやき キャベツとツナのあえもの かきたまじる オレンジ | とりにく・ツナ とうふ・たまご ぎゅうにゅう | ごめ・むぎ さとう・こまあぶら | キャベツ・にんじん・もやし えのきたけ・ねぎ・オレンジ | 519 Kcal 26.0 g 16.9 g 2.0 g |
| 21 | 火 | ごはん コロッケ おかかあえ とうふとわかめのみそしる | ぶたにく・いんげんまめ おかか・とうふ・みそ わかめ・あぶらあげ ぎゅうにゅう | ごめ・むぎ・あぶら じゃがいも・こむぎこ パンこ・さとう | たまねぎ・こまつな・もやし キャベツ・にんじん・ねぎ | 567 Kcal 22.5 g 16.0 g 2.2 g |
| 22 | 水 | チキンカレーライス かいそうサラダ フルーツしらたま | とりにく・とうふ かいそうミックス ぎゅうにゅう | バター ごめ・むぎ・あぶら じゃがいも・こむぎこ パンこ・さとう こまあぶら・しらたまこ | 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 みかん(缶)・パン(缶) | 610 Kcal 18.2 g 18.0 g 1.5 g |
| 23 | 木 | ごはん さけのごまだれがけ キャベツのおかかあえ こじる | さけ おかか・だいす ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう | ごめ・むぎ・さとう じゃがいも・こんにやく | もやし・キャベツ・にんじん だいこん・えのきたけ ねぎ・こまつな | 553 Kcal 26.1 g 17.5 g 1.8 g |
| 24 | 金 | フレンチトースト レバーとポテトのマリアナソース ジュリエンスープ オレンジ | たまご・レバー ベーコン ぎゅうにゅう | バター しょうパン・さとう じゃがいも・あぶら | だいこん・たまねぎ にんじん・こまつな キャベツ・オレンジ | 550 Kcal 22.9 g 23.1 g 2.0 g |
| 27 | 月 | わかめごはん さわらのさいきょうやき ちくわいりごまあえ さわにわん | さわら たきこみわかめ・みそ ちくわ・ぶたにく あぶらあげ | ごま こめ・むぎ さとう・こまあぶら あぶら・しらたき | こまつな・キャベツ・にんじん ホールコーン・しいたけ ねぎ・だいこん | 545 Kcal 25.4 g 17.9 g 2.3 g |
| 28 | 火 | はるキャベツとツナのトマトスパゲッティ スコッチブロス マーブルケーキ | ベーコン・ツナ とりにく・たまご ぎゅうにゅう | バター スパゲッティ・あぶら おしむぎ・さとう こむぎこ | たまねぎ・ホールトマト こまつな・キャベツ・にんじん はくさい・ホールコーン | 544 Kcal 22.2 g 21.9 g 1.6 g |
| 29 | 水 | とうふのうまにどん ハンサンスー メロン | ぶたにく・とうふ ハム ぎゅうにゅう | ごめ・むぎ あぶら・こまあぶら はるさめ・さとう | メロン にんじん・たまねぎ たけのこ・しいたけ・チンゲンサイ きゅうり・もやし | 513 Kcal 20.7 g 15.7 g 1.6 g |
| 30 | 木 | 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 ごめ・むぎ・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 | 605 Kcal 24.8 g 17.5 g 2.2 g |
| 31 | 金 | ピザトースト あさりのカリッとサラダ ABCスープ バナナ | ピザチーズ ベーコン・ハム あさり・ぶたにく | しょうパン あぶら・さとう ABCマカロニ | たまねぎ・ホールトマト マッシュルーム・ピーマン キャベツ・きゅうり・こまつな にんじん・はくさい | 523 Kcal 22.6 g 23.0 g 2.2 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。