

5月 予定こんだて表

| 日 曜 | こんだてめい | | | ざいりょう | | | えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|------|--------------------|----|---|---|---|---|--|
| | 主食 | 牛乳 | おかず・デザートなど | あか 血や肉、骨になる | きいろ 熱や力になる | みどり 体の調子を整える | |
| 7 木 | ちゅうかおこわ | ○ | ししゃものあおのりからあげ もやしのちゅうかあえ たまごいりごもくスープ | ほしえび、やきぶた、ぎゅうにゅう、 ししゃも、あおのり、とりにく、もず く、たまご | こめ、もちごめ、ラード、さんおんと う、ごまあぶら、あぶら、こめこ、は るさめ、あぶら、ごま | しいたけ、たけのこ、にんじん、ね ぎ、もやし、キャベツ、こまつな、しよ うが、にんにく、たまねぎ、だいこ ん、えのきたけ、チンゲンツアイ | 569 kcal 25.7 g 18.5 g 2.4 g |
| 8 金 | ごはん | ○ | サケのバターしょうゆやき きゅうりのさんばいず とんじる かわちばんかん | ぎゅうにゅう、サケ、わかめ、ぶた にく、もめんどうふ、みそ | こめ、むぎ、バター、さんおんと う、あぶら、じゃがいも、こんにやく | もやし、きゅうり、こまつな、ごぼう、 にんじん、だいこん、ねぎ、かわち ばんかん | 550 kcal 25.2 g 19.1 g 2.4 g |
| 11 月 | こまつなぶたキムチどん | ○ | はるさめサラダ トックスープ | ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく | こめ、むぎ、ごまあぶら、すりごま、 はるさめ、あぶら、さとう、じゃがい も、トック、でんぷん | たまねぎ、はくさい、キムチ、にら、こ まつな、にんじん、キャベツ、もや し、にんにく、しょうが、えのきたけ | 583 kcal 21.4 g 19.3 g 2.1 g |
| 12 火 | ごはん ごまひじきふりかけ | ○ | たらとうふのすりみあげ だいこんとハムのあえもの キャベツのみそ汁 あまなつまかん | ひじき、おかか、ぎゅうにゅう、すけ どうだら、もめんどうふ、たまご、ハ ム、あぶらあげ、みそ | こめ、むぎ、さんおんと う、ごま、で んぷん、あぶら、ごまあぶら、じゃ がいも | しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、 だいこん、もやし、こまつな、キャベ ツ、えのきたけ、みずな、あまなつ みかん | 593 kcal 26.1 g 19.5 g 1.8 g |
| 13 水 | チーズコーントースト | ○ | まめとたこのカレーに アスパラセサミサラダ オレンジ | チーズ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、し ろいんげんまめ、レンズまめ、た こ、ベーコン | はいがパン、ノンエッグマヨネー ズ、オリーブオイル、あぶら、こむぎ こ、じゃがいも、ごま、さんおんと う | ホールコーン、にんにく、セロリー、 たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセ リ、きゅうり、アスパラガス、キャベ ツ、オレンジ | 599 kcal 25.9 g 26.5 g 2.4 g |
| 14 木 | ごはん | ○ | おかかでんぶ ぎせいどうふ もやしとわかめの和え物 じゃがいものみそしる | かつおぶし、ぎゅうにゅう、もめん どうふ、ぶたにく、たまご、わかめ、 しらす、あぶらあげ、みそ | こめ、むぎ、さんおんと う、ごま、あ ぶら、じゃがいも | しいたけ、にんじん、ねぎ、もやし、 きゅうり、たまねぎ、だいこん、えの きたけ、こまつな | 563 kcal 27.1 g 18.5 g 2.6 g |
| 15 金 | さんさいうどん | ○ | さくらエビとだいずのかきあげ こまつなのすみそあえ みかんかんてん | とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゆ う、だいず、さくらえび、みそ、こな かんてん | うどん、こむぎこ、こめこ、じゃがい も、あぶら、すりごま、さんおんと う、さとう | しいたけ、にんじん、たけのこ、わら び、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、キャベ ツ、こまつな、もやし、オレンジ ジュース、いよかんかん、レモン | 619 kcal 26.4 g 23.9 g 1.8 g |
| 18 月 | ごはん | ○ | さばのごまみそかけ あげじゃがいものごもくきんぴら ぐたくさんすましじる メロン | ぎゅうにゅう、サバ、みそ、ぶたに く、さつまあげ、とりにく、あぶらあ げ、もめんどうふ | こめ、むぎ、さんおんと う、すりごま、 ごまあぶら、こんにやく、あぶら、 じゃがいも、あぶら | しょうが、にんじん、ごぼう、さやえ んどう、しいたけ、たまねぎ、だいこ ん、えのきたけ、こまつな、アンデス メロン | 616 kcal 28.9 g 21.4 g 2.1 g |
| 19 火 | グリーンピースごはん | ○ | だいずとひきにくのこぼんやき ハムとこまつなのおかかあえ かきぬごしどうふ、たまご、わか め | ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、も めんどうふ、とうにゅう、ハム、おか か、きぬごしどうふ、たまご、わか め | こめ、もちごめ、あぶら、さんおんと う、パンこ、でんぷん、ごま、じゃが いも | グリーンピース、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、にら、キャベ ツ、もやし、こまつな、だいこん、え のきたけ、ねぎ | 580 kcal 28.5 g 19.8 g 2.3 g |
| 20 水 | セサミハニートースト | ○ | シーフードサラダ じゃがいものポタージュ バナナ | ぎゅうにゅう、エビ、イカ、ツナ、し ろいんげんまめ、ぎゅうにゅう | しよくパン、はちみつ、ねりごま、す りごま、バター、あぶら、さんおんと う、じゃがいも | にんじん、キャベツ、もやし、たまね ぎ、クリームコーン、パセリ、バナナ | 616 kcal 25.7 g 26.4 g 2.5 g |
| 21 木 | ごはん のりとあさりのつくだに | ○ | かつおのごまがらめ こまつなのあえもの しんたまねぎとじゃがいものみそしる かわちばんかん | もみのり、あさり、ぎゅうにゅう、か つお、かつおぶし、あぶらあげ、み そ、わかめ | こめ、むぎ、さんおんと う、みずあ め、でんぷん、あぶら、ごま、ごま あぶら、じゃがいも | しいたけ、しょうが、こまつな、キャ ベツ、もやし、にんじん、しんたまね ぎ、かわちばんかん | 588 kcal 28.4 g 15.1 g 2.2 g |
| 22 金 | ハッシュドポークライス | ○ | こまつなサラダ フルーツヨーグルト | ぶたにく、レンズまめ、チーズ、な まクリーム、ぎゅうにゅう、ツナ、 ヨーグルト | こめ、むぎ、あぶら、さんおんと う、こむぎこ、ごま | たまねぎ、しょうが、にんにく、セロ リー、マッシュルーム、ホールマト ト、キャベツ、きゅうり、にんじん、こ まつな、みかんかん、パインかん、 おうとうかん、バナナ | 637 kcal 21.9 g 21.4 g 1.5 g |
| 25 月 | ひるぜんおこわ | ○ | さわらのしおこうじやき だいこんのはりはりづけ たまねぎのみそしる あまなつまかん | あずき、とりにく、ぎゅうにゅう、さ わら、なまあげ、みそ | こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、ご ま、じゃがいも | ごぼう、にんじん、しいたけ、わら び、たけのこ、しょうが、きりぼしだ いこん、きゅうり、もやし、えのきた け、たまねぎ、こまつな、あまなつ みかん | 552 kcal 26.8 g 16.4 g 2.7 g |
| 26 火 | たまごとチキンのピラフ | ○ | レバーとポテトのガーリックあげ グリーンサラダ パスタいりとうにゅうクリームスープ | とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、ぶ たレバー、ベーコン、とうにゅう、な まクリーム | こめ、むぎ、バター、あぶら、さんお んと、あぶら、でんぷん、じゃが いも、マカロニ、こめこ | たまねぎ、にんじん、マッシュルー ム、パセリ、しょうが、にんにく、キャ ベツ、こまつな、ホールコーン、きゅ うり | 595 kcal 24.9 g 21.2 g 2.3 g |
| 27 水 | ジャージャーめん | ○ | いももち ピリからスープ | ぶたにく、だいず、みそ、ぎゅうにゆ う、きぬごしどうふ | ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、 さんおんと、でんぷん、ごま、じゃ がいも、あぶら | しょうが、にんにく、たまねぎ、にん じん、しいたけ、たけのこ、もやし、 きゅうり、えのきたけ、こまつな | 553 kcal 23.4 g 22.4 g 2.7 g |
| 28 木 | ごはん | ○ | あつあげのにくみそかけ たまごとこまつなのいためもの あんかけじる | ぎゅうにゅう、なまあげ、とりにく、 みそ、たまご、しらす、ぶたにく | こめ、むぎ、あぶら、さんおんと う、でんぷん、こんにやく、じゃがいも | しょうが、ねぎ、たけのこ、にら、に んじん、キャベツ、もやし、こまつ な、はくさい、えのきたけ | 553 kcal 24.6 g 19.9 g 2.1 g |
| 29 金 | チキンカツバーガー | ○ | ウインナーとやさいのスープに フルーツかんてんポンチ | とりにく、ぎゅうにゅう、ウインナー、 こなかんてん | パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、 じゃがいも、さとう | キャベツ、セロリー、にんじん、だい こん、たまねぎ、えのきたけ、こまつ な、みかんかん、パインかん、おう とうかん | 637 kcal 24.4 g 24.9 g 2.4 g |

※献立は、都合により変更になる場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー588kcal たんぱく質 25.6g 食塩相当量 2.3g
 ※4月の給食指導目標 準備や後かたづけを上手にしよう。