



5月

こんだてひょう



日	曜日	こんだて	材 料 名				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
日	曜日	こんだて	品	類	名	量	kcal	g	g	g		
1	水	カレーライス だいこんサラダ 牛乳	ぎゅうにく シーチキン	牛乳 とうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら	619	20.8	19.4	2.8
									766	25.0	23.0	3.5
2	木	ぶたどん みそ汁 パナナ 牛乳	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ だいこん パナナ	ごはん むぎ こんにゃく さとう	あぶら	589	21.6	17.6	2.0
									756	26.5	20.7	2.5
3	金	憲法記念日										
6	月	振替休日										
7	火	ごはん すきやき風煮 こまつなの煮びたし 牛乳	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ こぼろ	ごはん くるまふ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	577	21.6	15.0	2.1
									710	26.2	17.1	2.6
8	水	ごはん とうふハンバーグ ブロッコリー和え せんぎりスープ 牛乳	とりにく とうふ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ えのきだけ	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう	こま	561	21.5	15.8	2.1
									661	23.9	17.1	2.5
9	木	ごはん だいこんのそぼろ煮 キャベツのおかか和え ぶりかけ 牛乳	ぶたにく あつあげ かつおぶし	牛乳 のり 醤油のり	にんじん	しょうが だいこん もやし えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん こんにゃく さとう かたくりこ みずあめ	こま	573	22.9	17.3	2.0
									701	27.6	20.0	2.5
10	金	ごはん とりやさい ひじきと切干のツナ和え 牛乳	とりにく とうふ みそ シーチキン	牛乳 ひじき	にんじん	はくさい もやし えのきだけ にんにく きりぼし だいこん えだまめ	ごはん さとう こんにゃく	こま	575	23.4	16.7	2.4
									704	28.3	19.3	3.1
13	月	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 牛乳	とうふ ぎゅうにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが しいだけ だけのこ とうがらし もやし キャベツ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら こま	571	22.9	17.4	2.5
									701	27.7	20.2	3.2
14	火	おやこどん わかめスープ オレンジ 牛乳	たまご とうふ とりにく かまぼこ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん みつば	たまねぎ しいだけ きくらげ だけのこ オレンジ	ごはん むぎ さとう	あぶら	591	23.0	18.0	2.4
									724	27.7	21.2	3.0
15	水	ごはん からあげ (小:2個, 中:3個) ごぼろのキンピラ みそ汁 牛乳	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	こぼろ だいこん ねぎ	ごはん かたくりこ こむぎ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら こま	684	21.9	25.3	2.5
									837	26.0	29.8	3.1
16	木	ごはん かんこく風肉じゃが パンサンスー 牛乳	ぶたにく ぎゅうにく みそ ハム	牛乳	にんじん	ごぼろ たまねぎ グリーンピース とうがらし きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう はるさめ	こま あぶら	598	20.1	15.4	2.1
									738	24.2	17.7	2.7
17	金	ごはん クリームシチュー コーンサラダ 牛乳	とりにく ひよこまめ	牛乳 とうにゅう 生クリーム	にんじん	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも こめこ	あぶら	653	20.3	21.1	1.7
									808	24.4	24.9	2.1
20	月	ごはん はっぼうさい ちゅうか和え ひじきのり 牛乳	ぶたにく いか ハム かまぼこ かつお	牛乳 のり ひじき にぼし	にんじん	しょうが たまねぎ だけのこ もやし しいだけ キャベツ きくらげ きゅうり	ごはん かたくりこ さとう みずあめ	あぶら こま	553	23.3	14.5	2.6
									678	28.3	16.5	3.2
21	火	ごはん ミートボール (小:2個, 中:3個) ごもくなます とんじる 牛乳	とりにく とうふ ぶたにく みそ かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ れんこん だいこん こぼろ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも こめこ パンこ	あぶら こま	629	25.4	19.4	2.9
									791	31.9	23.8	3.8
22	水	ごはん ちくせんに くきわかめとキムチのスープ 牛乳	とりにく ちくわ こうやどう たまご とうふ ベーコン	牛乳 こんにゃく くきわかめ	にんじん	ごぼろ だいこん しいだけ はくさい とうがらし えのきだけ ねぎ	ごはん こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら	556	20.8	16.9	2.3
									654	22.7	17.7	2.9
23	木	ごはん ぶただいこん いとかんてんサラダ 牛乳	ぶたにく ちくわ	牛乳 かんてん	にんじん チンゲンサイ こまつな ブロッコリー	だいこん もやし れんこん	ごはん こんにゃく さとう	こま	529	20.3	14.7	1.9
									645	24.3	16.7	2.4
24	金	チキンカレー フルーツヨーグルト 牛乳	とりにく	牛乳 とうにゅう ヨーグルト 生クリーム	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご パナナ もも みかん ハイナップル アタテココ	ごはん むぎ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら	667	19.8	21.6	2.4
									830	23.8	26.1	3.0
27	月	ごはん たまごとし きりぼしのピリからいため 牛乳	たまご とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ しいだけ きりぼし だいこん とうがらし	ごはん じゃがいも くるまふ さとう	あぶら こま	609	23.5	17.3	1.9
									754	28.7	20.3	2.4
28	火	ごはん ぶたキムチなべ ツナサラダ 牛乳	ぶたにく とうふ みそ シーチキン	牛乳	にんじん	はくさい とうがらし もやし えのきだけ キャベツ きゅうり	ごはん こんにゃく	あぶら	580	22.1	20.6	2.0
									714	26.8	24.5	2.6
29	水	ごはん さばのたつたあげ ゆかりあえ とりとごぼろのすまし汁 牛乳	さば とりにく	牛乳	にんじん しそ	だいこん きゅうり ごぼろ ねぎ たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう こんにゃく	あぶら	611	23.0	22.1	1.8
									708	25.4	22.9	2.2
30	木	ぶたにくのあまからどん みそしる オレンジ 牛乳	ぶたにく みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ えのきだけ だいこん とうがらし オレンジ	ごはん むぎ こんにゃく さとう	あぶら	564	22.4	14.6	2.1
									688	27.0	16.6	2.7
31	金	ごはん ビーフシチュー ひじきのマリネ 牛乳	ぎゅうにく ひよこまめ ハム	牛乳 ひじき チーズ とうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	624	21.7	16.7	2.2
									769	26.1	19.4	2.8

※ 記載している栄養価は、上段が小学校中学年、下段が中学生の値となっています。

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。