

5月

給食予定こんだて表

小学校

※献立は変更になることがあります。

日 曜日	こんだて	ルポ-	使っている食品 *(*)の中には含まれる食品	1食あたりの栄養価	日 曜日	こんだて	ルポ-	使っている食品 *(*)の中には含まれる食品	1食あたりの栄養価
ごはん アシフライ 1 ひじきと切干のツナ和え (木) 鶏とごぼうのすまし汁 牛乳	青魚	米 強化米 豚 パン粉 小麦粉 豚 パン粉 小麦粉 油 中濃ソース ひじき ごま 砂糖 寒天 まぐろ (缶詰) にんじん 切干だいこん えだまめ 淡口しょうゆ 醋 ごま油 砂糖 たまねぎとり肉 ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ 淡口しょうゆ かつおだし 酒 ミリン 酒 塩 顆粒かつおだし 昆布だし 牛乳	エネルギー 708 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.2 g カルシウム 303 mg 食塩相当量 2.4 g	ごはん (減) シュウマイ 19 ブロッコリー和え (木) わかめうどん 牛乳	米 強化米 豚肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 しょうが 砂糖 小麦粉 水あめ 豚肉 玉ねぎ パン粉 生姜 砂糖 小麦粉 ブロッコリー 淡口しょうゆ すりごま 砂糖 塩 うどんとり肉 たまねぎ にんじん かまぼこ (たら でん粉 砂糖) 油揚げ【大豆】ねぎ 淡口しょうゆ 片栗粉 かつおだし 酒 ミリン しいだけ わかめ 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 296 mg 食塩相当量 2.0 g			
ませませ炊き込みご飯 (ませませ炊き込みご飯の具) 2 キャベツの塩昆布和え (金) 鮭キムチ鍋 牛乳 / かしわ餅		精米 強化米 精麦 とり肉 油揚げ【大豆】 ぶなしめじ にんじん 淡口しょうゆ 酒 砂糖 塩 顆粒かつおだし キャベツ きゅうり にんじん 塩昆布 はくさい 木綿豆腐 ぶた肉 もやし しらたき えのきだけ にんじん キムチ (白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 リンゴ ゴンゴ かつお節入り 魚醤 昆布けい) みそ みりん 酒 顆粒かつおだし 塩 牛乳 / もち米 あすき 砂糖	エネルギー 704 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 2.4 g	ごはん じゃがいものそぼろ煮 20 パンパンジーサラダ (火) ひじきのり 牛乳 /	精米 強化米 じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにゃく 厚揚げ にんじん 小麦 えだまめ 淡口しょうゆ 油 濃口しょうゆ かつおだし 酒 砂糖 ミリン もやしきゅうりとり肉 にんじん ノックドレッシング【卵・乳なし】すりごま 濃口しょうゆ 水あめ 砂糖 のり ひじき にぼし かつお 醤油 牛乳 /	エネルギー 638 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.9 g カルシウム 295 mg 食塩相当量 2.0 g			
ごはん ワインナー 7 ペンネアラビアータ (木) ポトフ風スープ 牛乳		米 強化米 ソーキッセ(卵・乳なし) 500 g たまねぎ マカロニ ぶた肉 にんじん トマトチャップ 赤ワイン 油 カターネス コンソメ にんにく リバーガー こしょう キャベツ じゃがいも たまねぎ にんじん ぶなしめじ ベーコン【卵・乳なし】えだまめ コンソメ 淡口しょうゆ 塩 牛乳	エネルギー 640 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.3 g カルシウム 271 mg 食塩相当量 1.6 g	ごはん かぼちゃひき肉フライ 21 キャベツの磯辺あえ (木) 茎わかめとキムチのスープ 牛乳	米 強化米 かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ パン粉 小麦粉 油 水あめ 調味料 かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ パン粉 小麦粉 油 水あめ 調味料油 キャベツ ほうれんそう にんじん 淡口しょうゆ 砂糖 乾のり たまご 絹ごし豆腐 とり肉 茎わかめ えのきだけ にんじん キムチ (白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 リンゴ ゴンゴ かつお節入り 魚醤 昆布けい) ねぎ 淡口しょうゆ 酒 ごま油 中華スープ 砂糖 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.3 g カルシウム 309 mg 食塩相当量 2.8 g			
ごはん 酢豚 8 たまごスープ (木) 野菜と雑穀のかむふりかけ 牛乳		米 強化米 たまねぎ 豚肉 じゃがいも だけのこ水煮 青ピーマン にんじん トマトチャップ 片栗粉 油 油 油 濃口しょうゆ 砂糖 しいだけ たまねぎ たまご 絹ごし豆腐 チンゲンサイ えのきだけ にんじん ベーコン【卵・乳なし】淡口しょうゆ 中華スープ 片栗粉 塩 こしょう (青菜 米 砂糖 ひえ イエロー キヌア トマト ジャガイモ ハイアラ カブ ハイアラ 鰹節) 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 21.8 g カルシウム 296 mg 食塩相当量 2.0 g	ごはん チキンカツ 22 ごま酢和え (木) みそ汁 牛乳	米 強化米 鶏むね肉 鶏むね肉 パン粉【小麦】油 小麦粉 しょうが 塩 こしょう キャベツ もやしきゅうり かまぼこ【魚】乳卵無し にんじん 油揚げ 醋 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ ごま 砂糖 砂糖 だいこん 木綿豆腐 にんじん こまつな みそ かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 322 mg 食塩相当量 2.1 g			
春野菜カレー (春野菜カレーラー) 9 小松菜と筍のゴマ風味サラダ (金) 牛乳		精米 強化米 精麦 じゃがいも たまねぎ キャベツ とり肉 にんじん かーれ (乳・バ・ガ・バ・ミ・リ・ソ) グリンピース 加ーれ (乳・バ・ガ・バ・ミ・リ・ソ) トマトチャップ カターネス 赤ワイン 油 豆乳 大豆粉 しょうが にんにく カレー粉 キャベツ こまつな だけのこ水煮 ノックドレッシング【卵・乳なし】にんじん すりごま 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 22.4 g カルシウム 302 mg 食塩相当量 2.4 g	ポークカレー (ポークカレーラー) 23 フルーツソフトゼリー 牛乳	精米 強化米 精麦 じゃがいも たまねぎ ぶた肉 にんじん ブロッコリー 加ーれ (乳・バ・ガ・バ・ミ・リ・ソ) 加ーれ (乳・バ・ガ・バ・ミ・リ・ソ) トマトチャップ カターネス 赤ワイン 油 豆乳 大豆粉 しょうが にんにく カレー粉 バナナ りんご 砂糖 牛乳 バインアップル 砂糖 みかん 砂糖 もも (缶詰) ナタデコ 牛乳	エネルギー 685 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 280 mg 食塩相当量 2.3 g			
ごはん / マーポー豆腐 五目なます 12 (木) 牛乳		米 強化米 / 水 木綿豆腐 たまねぎ にんじん にら 牛肉 ぶた肉 だけのこ水煮 ハ丁みそ 淡口しょうゆ 片栗粉 みそ 砂糖 酒 油 だいこん こまつな かまぼこ【魚】乳卵無し 油揚げ【大豆】にんじん 淡口しょうゆ 醋 淡口しょうゆ ごま 砂糖 砂糖 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.7 g カルシウム 373 mg 食塩相当量 2.4 g	ごはん ハンバーグ 26 ほうれん草のソテー ^(火) 千切りスープ 牛乳	米 強化米 鶏肉 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 砂糖 鶏肉 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 砂糖 トマトチャップ 油 中濃ソース 砂糖 たまねぎ ほうれん草 にんじん ぶた肉 水あめ 砂糖 でん粉 とうもろこし 油 淡口しょうゆ コンソメ こしょう たまご 絹ごし豆腐 じゃがいも キャベツ にんじん ベーコン【卵・乳なし】淡口しょうゆ コンソメ 塩 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.9 g カルシウム 378 mg 食塩相当量 2.1 g			
ごはん タンドリーチキン 13 コーンサラダ (火) ミネストローネ 牛乳		米 強化米 とり肉 とり肉 ヨーグルト トマトチャップ しょうが カターネス にんにく カレー粉 塩 キャベツ きゅうり とうもろこし 醋 淡口しょうゆ 油 砂糖 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん ぶた肉 水あめ 砂糖 でん粉 マカロニ えだまめ トマト トマトチャップ 淡口しょうゆ 油 砂糖 コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 285 mg 食塩相当量 2.1 g	ごはん 韓国風肉じゃが 27 パンサンスー ^(火) オレンジ (小1/8, 中1/6) 牛乳	米 強化米 たまねぎ じゃがいも ぶた肉 しらたき ごぼう にんじん <畜肉類> うし [輸入牛肉] もも 皮下脂肪なし 生 淡口 しょうゆ クリンピース 油 濃口しょうゆ 砂糖 みそ すりごま かつおだし きゅうり キャベツ にんじん はるさめ たまご でん粉 砂糖 油 ロースハム【卵・乳なし】淡口しょうゆ 醋 ごま油 こしょう オレンジ 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 2.2 g			
コッペパン ソースやきそば 14 豆乳ごま坦々スープ (木) 牛乳		コッペパン【小麦】 こむぎ ぶた肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん こまつな 砂糖 塩 ソース 豚脂 鰹節 油 酒 カターネス 中華スープ こしとう 絹ごし豆腐 豆乳 ぶた肉 えのきだけ にんじん たけのこ水煮 ねぎ ねりごま みそ 淡口しょうゆ 酒 中華スープ 濃口しょうゆ さくらげ しょうが 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 21.7 g カルシウム 304 mg 食塩相当量 3.5 g	食パン ハムチーズカツ 28 紹慶天サラダ ^(木) キャベツとベーコンのクリームスープ 牛乳	食パン【小麦 乳】 食パン【小麦 乳】 食パン【小麦 乳】 ハム チーズ パン粉 小麦粉 ハム チーズ パン粉 小麦粉 油 こまつな ブロッコリー にんじん 淡口しょうゆ すりごま 塞天 砂糖 水 キャベツ たまねぎ 牛乳 にんじん 牛乳 小麦粉 バター ベーコン【卵・乳なし】 ぶなしめじ とうもろこし グリンピース 油 バセリ 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 28.5 g カルシウム 474 mg 食塩相当量 2.2 g			
ごはん ハタハタの唐揚げ 15 小松菜の煮びたし (木) チゲ風みそ汁 牛乳	青魚 魚卵	米 強化米 はたはた 油 こまつな 油揚げ【大豆】 にんじん 淡口しょうゆ ミリン 酒 砂糖 かつおだし 顆粒かつおだし じゃがいも ぶた肉 だいこん ごぼう 木綿豆腐 にんじん ねぎ みそ キムチ (白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 リンゴ ゴンゴ かつお節入り 魚醤 昆布けい) かつおだし 酒 ミリン 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 20.0 g カルシウム 373 mg 食塩相当量 1.7 g	ごはん 竹輪のカレー揚げ 29 しらたきのチャブチエ ^(木) 中華スープ 牛乳	米 強化米 竹輪 油 小麦粉 米粉 でん粉 大豆 カレー粉 しらたき たまねぎ ぶた肉 キムチ (白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 リンゴ ゴンゴ かつお節入り 魚醤 昆布けい) にんじん にら 濃口しょうゆ 油 酒 砂糖 ごま油 しいだけ 淡口しょうゆ しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ チゲ風みそ汁 木綿豆腐 ベーコン【卵・乳なし】 ぶなしめじ とうもろこし グリンピース 油 バセリ 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.9 g カルシウム 309 mg 食塩相当量 2.1 g			
小松菜とひき肉のまぜまぜチャーハン もやしのナムル 16 肉ワンタンスープ (金) 牛乳 /		精米 強化米 精麦 ぶた肉 こまつな たまねぎ たまご でん粉 砂糖 大豆油 ねぎ にんじん 淡口しょうゆ 油 もやし キャベツ にんじん 淡口しょうゆ ごま油 ごま 砂糖 たまねぎ 小麦粉 豚肉 玉ねぎ 生姜 大豆粉 調味料 チンゲンサイ にんじん たけのこ水煮 ねぎ とりがらだし 淡口しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう 牛乳 /	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 320 mg 食塩相当量 2.0 g	親子丼 (親子丼の具) 30 きゅうりのピリ辛和え みそ汁 牛乳	精米 強化米 精麦 たまご たまねぎ とり肉 かまぼこ (たら でん粉 砂糖) みつば 酒 淡口しょうゆ しいだけ 砂糖 みりん かつおだし こしょう もやしきゅうり 淡口しょうゆ 醋 ごま ごま油 トバソヤソ 塩 水 ジャガイモ たまねぎ にんじん みそ かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 385 mg 食塩相当量 2.3 g			