

令和6年5月 こんだてひょう

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品										小学校栄養価 エネルギーKcal たんぱく質g カルシウムmg
		血や体をつくるもとになる食品				からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品		
		【赤色】		無機質		【緑色】		【黄色】		炭水化物	脂肪	
		たんぱく質	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 水	牛乳 牛肉ちらし寿司 すまし汁 柏餅	ぎゅうにく たまご あられふかし とうふ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん ねぎ	しょうが えのきたけ		こめ さとう あぶら かしわもち ごま		641 22.9 318		
2 木	牛乳 白飯 回鍋肉 わかめスープ	ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ	にんにく しょうが	こめ さとう あぶら でんぶん		651 24.5 346			
7 火	牛乳 白飯 ししゃものフリッター アスパラサラダ 豚肉じゃが	ぶたにく	牛乳 ししゃも	アスパラガス ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ いんげん		こめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ		597 22.0 332			
8 水	牛乳 白飯 はべんのお茶天ぷら 和風チャブチェ さつま汁	かまぼこ たまご ぎゅうにく ぶたにく とりく みそ	牛乳	いんげん にんじん	しょうが たまねぎ きりほしだいこん ねぎ	にんにく たけのこ はくさい えのきたけ	こめ さとう こめこ はるさめ あぶら ごま		605 25.4 346			
9 木	牛乳 カレーピラフ 春キャベツのチャウダー お米のメープルマフィン	ベーコン とりく	牛乳 なまクリーム	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ		こめ じゃがいも あぶら マーガリン メープルマフィン ホワイトルウ		679 22.3 380			
10 金	牛乳 ナムルごはん 太きゅうりと卵のスープ	ぶたにく たまご ベーコン とうふ	牛乳	こまつな あかピーマン	ねぎ ふときゅうり ねぎ	にんにく もやし	こめ さとう むぎ ごまあぶら あぶら		626 29.4 319			
13 月	牛乳 白飯 ふりかけ おじゃがのマヨネーズ風味 中華風コンスープ	ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが しめじ ねぎ	えだまめ とうもろこし ねぎ	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		665 26.0 406			
14 火	牛乳 白飯 さわらのたつた揚げ もやし炒め みそ汁	さわら ぎゅうにく ぶたにく うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にら あかピーマン にんじん	しょうが ねぎ	もやし たまねぎ	こめ じゃがいも あぶら でんぶん		611 26.7 390			
15 水	牛乳 白飯 卵と小松菜の炒め物 五目味噌ラーメン	ベーコン たまご ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし しめじ キャベツ たまねぎ	たけのこ とうもろこし しょうが	こめ さとう あぶら ごまあぶら ラーメン ごまあぶら		615 24.4 353			
16 木	牛乳 ミルクロール セルフバーガースライスチーズ チキンカツ 野菜サラダ ジャーマンスープ	チキンカツ ウィナー チーズ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	きゅうり とうもろこし	ミルクロール じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ		598 28.1 606			
17 金	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 おひたし みそけんちん汁	さば うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん ねぎ	はくさい ごぼう	こめ さとう あぶら ごまあぶら		635 26.7 353			
20 月	牛乳 白飯 シュウマイ 切り干し大根のごま酢和え 五目うま煮	シュウマイ ぶたにく いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きりほしだいこん はくさい たまねぎ しょうが	きゅうり とうもろこし たけのこ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま あぶら		583 25.9 314			
21 火	牛乳 カレーライス 福神漬 海藻サラダ	ぎゅうにく	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく キャベツ	たまねぎ ふくしんづけ きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ あぶら わふうごまドレッシング		639 20.8 279			
22 水	牛乳 白飯 石垣フライ 大豆の磯煮 めった汁	いしがきフライ だいち さつまあげ ぶたにく うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	たけのこ ねぎ	だいこん ごぼう	こめ さとう あぶら ごまあぶら		652 30.3 370			
23 木	牛乳 ツナそぼろごはん のっぺい汁	まぐろあぶらづけ つぶじょうだいち たまご とりく	牛乳	あかピーマン にんじん	しょうが えだまめ はくさい ねぎ	たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら		621 30.1 367			
24 金	牛乳 わかめごはん トマトオムレツ マセドアンサラダ コンソメスープ	トマトオムレツ とりく	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし		こめ むぎ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		581 18.6 351			
27 月	牛乳 白飯 春雨の中華和え ハム添え 家常豆腐	ハム あつあげ ぶたにく あかみそ	牛乳 ひじき	にんじん	もやし にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ	きゅうり しょうが たけのこ	こめ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ でんぶん ごま あぶら		617 26.8 383			
28 火	牛乳 いなり丼 ごぼうサラダ 豆乳プリンタルト	たまご とりく うすあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり		こめ さとう あぶら ごまあぶら わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ ごま		639 26.2 361			
29 水	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 かきたま汁 オレンジ	だいち ぶたにく たまご とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが えのきたけ ねぎ オレンジ		こめ さとう あぶら ごまあぶら		629 29.0 336			
30 木	牛乳 ジューシー かき揚げ 野菜のごま汁	ぶたにく さつまあげ うすあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ばんのうねぎ	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	はくさい たまねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら むぎ じゃがいも ごま		655 22.6 491			
31 金	牛乳 白飯 ミートボール マカロニサラダ ペイザンヌスープ	ミートボール ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし キャベツ	こめ さとう あぶら ごまあぶら マカロニ わふうごまドレッシング		630 21.8 281			

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 小2.3g 中2.8g