こんだてよてい 5月

正院小学校







月	火	水	木	金
☆こんだては食材の都合などにより、変更になる場合があります。 ☆エネルギー量、たんぱく質量、脂質量、塩分量の順に記載してあります。		1 即位の礼	2 祝日	3 憲法記念日
6 振替休日	7 800kcal 21.7g 21.9g 2.8g ・キラキラカレーライス ・フルーツサラダ ・おめでたい焼き ・牛乳 ☆お祝い献立☆	8 660kcal 25.0g 22.5g 2.0g ・麦ごはん ・韓国風すき焼き ・卵とはるさめのミモザ ・牛乳	9 727kcal 27.1g 24.3g 1.9g ・麦ごはん ・若鶏のごまがらめ ・キャベツのごま酢あえ ・豚汁　・牛乳	10 えんそく ※給食はありません。
13 728kcal 24.4g 25.4g 3.6g ・麦ごはん ・シュウマイ ・ひじきのマリネ ・春野菜のポトフ ・牛乳	14 677kcal 23.5g 21.8g 2.7g ・山菜ごはん ・石川県産豆アジの唐あげ ・スパゲティサラダ ・若竹汁 ・牛乳	15 683kcal 23.0g 16.7g 2.5g ・麦ごはん　・おかかあえ ・さくらえびとしらすのかき揚げ ・温州みかんゼリー ・すまし汁 ・牛乳 東京オリンピック味めぐり献立 ～静岡県～	16 622kcal 17.8g 17.8g 2.3g ・カラフルピラフ ・コールスローサラダ ・じゃがいも入りベーコンスープ ・牛乳	17 685kcal 21.8g 28.1g 1.8g ・麦ごはん ・キャベツクリーム煮 ・いり卵入りお浸し ・ボイルウインナー ・牛乳 アスパラの日
20 631kcal 23.9g 18.7g 3.0g ・青菜ごはん ・千草あえ ・じゃがいものカレースープ ・牛乳	21 691kcal 24.4g 22.1g 2.1g ・麦ごはん ・春巻き ・五目煮豆 ・みそ汁　・牛乳	22 656kcal 24.1g 14.9g 3.0g ・麦ごはん ・じゃがいものシャキシャキ炒め ・わかめラーメン ・牛乳	23 625kcal 26.4g 15.7g 2.8g ・親子丼 ・あっさり漬 ・すまし汁 ・牛乳	24 644kcal 28.8g 22.1g 2.2g ・麦ごはん ・鮭のマヨネーズ蒸し ・ブロッコリーのサラダ ・きのこスープ ブロッコリーの日
27 705kcal 23.8g 25.5g 3.1g ・麦ごはん ・ミートボールの酢豚風 ・かにかまとレタスのスープ ・牛乳	28 649kcal 26.4g 20.3g 2.7g ・麦ごはん ・スパニッシュオムレツ ・切干大根のおかかサラダ ・もやしのみそ汁　・牛乳	29 675kcal 22.6g 19.7g 2.2g ・ビビンバ ・中華スープ ・いちごゼリー ・牛乳	30 640kcal 26.6g 21.1g 1.5g ・麦ごはん ・豆腐とひき肉のうま煮 ・ツナと青菜のあえ物 ・牛乳	31 612kcal 20.1g 15.4g 1.8g ・麦ごはん ・チャプチェ ・チンゲン菜の卵スープ ・オレンジ　・牛乳