



5月20日～29日 よていこんだて



日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I値* [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
20	水	カレーライス,牛乳,コーンサラダ	ぶた肉,牛乳	ごはん,むぎ,じゃがいも,油,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,グリーンピース,りんご,きゅうり,キャベツ,コーン	722	22.0	19.5	3.0
21	木	麦ごはん,牛乳,しらす和え,厚揚げとひき肉のうま煮	牛乳,しらす干し,わかめ,厚揚げ,とり肉	ごはん,むぎ,さとう,ごま,こんにゃく,じゃがいも,油,かたくりこ	にんじん,きゅうり,キャベツ,たまねぎ,えだまめ	654	28.9	22.9	2.1
22	金	麦ごはん,牛乳,回鍋肉,春雨スープ	牛乳,ぶた肉,豆腐	学校給食米,むぎ,油,さとう,はるさめ	キャベツ,たけのこ,たまねぎ,ピーマン,にんじん,しょうが,にんにく,チンゲンサイ,しめじ	615	25.3	16.2	1.2
25	月	麦ごはん,牛乳,豚肉のしょうがいため,みそ汁,バナナ	牛乳,ぶた肉,豆腐	学校給食米,むぎ,油,さとう,じゃがいも	キャベツ,にんじん,もやし,しょうが,たまねぎ,ピーマン,えのきだけ,こまつな,バナナ	625	24.2	14.9	1.6
26	火	麦ごはん,牛乳,ごま酢和え,肉じゃがが煮	牛乳,油揚げ,ぶた肉,厚揚げ	学校給食米,むぎ,さとう,ごま,じゃがいも,こんにゃく,油	キャベツ,もやし,にんじん,たまねぎ,さやいんげん	661	23.7	18.9	1.7
27	水	わかめご飯,牛乳,いりどり,厚揚げのみそ汁	牛乳,とり肉,厚揚げ,わかめ	学校給食米,むぎ,ごま,こんにゃく,油,さとう	にんじん,ごぼう,たけのこ,れんこん,生しいたけ,さやいんげん,はくさい,ねぎ,えのき	604	24.0	18.5	3.0
28	木	麦ごはん,牛乳,キャベツのおかか和え,ひきすり	牛乳,かつお節,とり肉,豆腐	学校給食米,むぎ,こんにゃく,車ふ,油,さとう	こまつな,にんじん,キャベツ,もやし,ごぼう,たまねぎ,ねぎ,はくさい,えのき	591	23.8	15.3	2.2
29	金	カレーライス,牛乳,コーンサラダ	ぶた肉,牛乳	ごはん,むぎ,じゃがいも,油,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,グリーンピース,りんご,きゅうり,キャベツ,コーン	722	22.0	19.5	3.0

※ 栄養価は中学年の量です