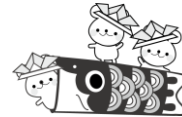




5月

こんだてひょう



| 日 | 曜日 | こんだて | 品名 | 材料名 | 量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | |
|----|----|--|--|-------------------------------|----------------------------------|--|--|-----------|-----------|------------|--------------|--------------|------------|
| 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 じゃがいも さとう | むぎ こむぎ | あぶら | 619 766 | 20.8 25.0 | 19.4 23.0 | 2.8 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 こんにゃく さとう | むぎ | あぶら | 589 756 | 21.6 26.5 | 17.6 20.7 | 2.0 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 しまつなの煮びたし 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 ごぼう | ごはん じゃがいも さとう こんにゃく | | あぶら | 577 710 | 21.6 26.2 | 15.0 17.1 | 2.1 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 | | ごま | 561 661 | 21.5 23.9 | 15.8 17.1 | 2.1 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 | 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 | | ごま | 573 701 | 22.9 27.6 | 17.3 20.0 | 2.0 2.5 |
| 10 | 金 | ごはん とりやさしい 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 | | ごま | 575 704 | 23.4 28.3 | 16.7 19.3 | 2.4 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 ごま | 571 701 | 22.9 27.7 | 17.4 20.2 | 2.5 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 | 591 724 | 23.0 27.7 | 18.0 21.2 | 2.4 3.0 |
| 15 | 水 | ごはん からあげ (小:2個, 中:3個) ごぼうのキンピラ 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 | ごぼう 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 ごま | 684 837 | 21.9 26.0 | 25.3 29.8 | 2.5 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 | ごぼう 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 | | ごま あぶら | 598 738 | 20.1 24.2 | 15.4 17.7 | 2.1 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 | 653 808 | 20.3 24.4 | 21.1 24.9 | 1.7 2.1 |
| 20 | 月 | ごはん はっぼうさい ちゅうが和え 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 ごま | 553 678 | 23.3 28.3 | 14.5 16.5 | 2.6 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 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 ごぼう ねぎ | ごはん さとう じゃがいも こめこ パンこ | | あぶら ごま | 629 791 | 25.4 31.9 | 19.4 23.8 | 2.9 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 | ごぼう 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 | 556 654 | 20.8 22.7 | 16.9 17.7 | 2.3 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 | | ごま | 529 645 | 20.3 24.3 | 14.7 16.7 | 1.9 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 パイナップル アタテココ | ごはん むぎ じゃがいも こむぎ さとう | | あぶら | 667 830 | 19.8 23.8 | 21.6 26.1 | 2.4 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 ごま | 609 754 | 23.5 28.7 | 17.3 20.3 | 1.9 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 | 580 714 | 22.1 26.8 | 20.6 24.5 | 2.0 2.6 |
| 29 | 水 | ごはん さばのたつたあげ ゆかりあえ とりとごぼうのすまし汁 牛乳 | さば とりにく | 牛乳 | にんじん しそ | だいこん きゅうり ごぼう 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 | 611 708 | 23.0 25.4 | 22.1 22.9 | 1.8 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 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 | 564 688 | 22.4 27.0 | 14.6 16.6 | 2.1 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 | 624 769 | 21.7 26.1 | 16.7 19.4 | 2.2 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。