

5月こんだてひょう

日 曜	こんだてめい	主な食材			栄養価	
		赤のしょくひん 血やにくになる	黄のしょくひん 働力になる	緑のしょくひん 体の調子を整える	エネルギー(Kcal) たんぱく質	脂質(g) 食塩相当量
1 金	サンマーメン 牛乳 じゃがいものきんぴら まっちゃむしパン アーモンド	牛乳 ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん じゃがいも こんにやく さとう ホットケーキようこむぎこ あずき アーモンド	もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ	小	609 21.9
					中	23.3 2.3
					中	731 25.0
7 木	ごはん 牛乳 まめまめドライカレー キャベツのスープ みしょうかん	牛乳 だいず レンズまめ ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら こむぎこ オリーブオイル	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン トマト ●キャベツ ★みしょうかん	小	611 16.7
					中	22.7 2.3
					中	763 18.9
8 金	ごはん 牛乳 ちぐさたまご じゃがいものみそしる うめしそふりかけ	牛乳 ●たまご とりにく ひじき とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん ●こまつな たまねぎ ながねぎ うめしそふりかけ	小	608 17.9
					中	26.3 3.2
					中	748 20.9
11 月	ロールパン 牛乳 ポトフ もやしのソテー みしょうかん	牛乳 ぶたにく ベーコン	パン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ●キャベツ セロリー ホールコーン もやし ★みしょうかん	小	605 25.9
					中	22.9 2.7
					中	764 31.7
12 火	ごはん 牛乳 しせんどうふ ちゅうかふうすのもの	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ●チンゲンサイ ●キャベツ きゅうり もやし	小	681 20.0
					中	28.7 2.0
					中	839 22.7
13 水	まめごはん 牛乳 ◆さばのしおやき うずらたまごのすましじる	牛乳 さば うずらたまご とうふ	こめ あぶら	★グリーンピース しょうが ●こまつな にんじん えのきたけ	小	651 27.8
					中	28.6 2.5
					中	786 32.4
14 木	ごはん 牛乳 あげぎょうざ もやしスープ	牛乳 ぶたにく	ごはん ぎょうざのかわ ごまあぶら あぶら でんぶん	●キャベツ ながねぎ なら にんにく しょうが もやし にんじん ★たけのこ しいたけ	小	610 19.3
					中	20.6 1.8
					中	764 20.1
15 金	ソフトフランスパン 牛乳 ポテトのかりかりやき レタスとぶたにくのスープ フルーツあえ	牛乳 ウィンナー ベーコン チーズ ぶたにく	パン じゃがいも バター	パセリ ●レタス にんじん しいたけ みかん パイン おうとう りんご	小	662 24.6
					中	24.5 2.8
					中	836 30.0
18 月	たけのごはん 牛乳 ◆あかうおのからあげ ごまみそしる	牛乳 あぶらあげ こんぶ あかうお とうふ みそ だいず	こめ もちこめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ じゃがいも ごま	★たけのこ にんじん しいたけ ながねぎ	小	664 24.2
					中	27.6 2.5
					中	818 29.1
19 火	ごはん 牛乳 マーボーもやし チンゲンサイスープ おうとうかん	牛乳 ぶたにく みそ とりにく ●たまご	ごはん さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	だいずもやし ながねぎ にんじん なら にんにく ●チンゲンサイ ★たけのこ きくらげ おうとう	小	643 17.1
					中	26.9 2.2
					中	794 19.7
20 水	コッペパン 牛乳 そらまめのシチュー ひじきのサラダ いちごジャム	牛乳 とりにく ベーコン チーズ ★ひじき まぐろあぶらづけ	パン じゃがいも あぶら ホワイトルウ さとう	★そらまめ にんじん たまねぎ マッシュルーム ●キャベツ きゅうり いちごジャム	小	619 22.7
					中	23.8 2.3
					中	767 27.3
21 木	ごはん 牛乳 ◆さわらのにんにくみそやき キャベツときゅうりのあさづけ むらくもじる	牛乳 さわら みそ とうふ ●たまご とりにく	ごはん さとう でんぶん	にんにく ●キャベツ きゅうり しょうが にんじん ●こまつな	小	644 18.6
					中	32.9 2.5
					中	809 21.4
22 金	シーフードスパゲティ 牛乳 まめまめサラダ アップルケーキ	牛乳 ぶたにく ベーコン いか えび チーズ きんときまめ しるいげんまめ まぐろあぶらづけ	スパゲティ あぶら さとう ホットケーキようこむぎこ バター	にんじん たまねぎ にんにく セロリー マッシュルーム トマト パセリ きゅうり りんご	小	677 23.6
					中	27.8 2.5
					中	819 27.7
25 月	くろパン 牛乳 だいずとりにくのトマトに こまつなのソテー かたぬきチーズ	牛乳 とりにく ベーコン だいず ハム チーズ	パン マカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ ●こまつな もやし	小	611 22.3
					中	29.9 2.8
					中	760 25.7
26 火	ごはん 牛乳 にくみそひじきどんのぐ わかたけじる	牛乳 ぶたにく だいず ★ひじき みそ うずらたまご とりにく	ごはん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが ★たけのこ ●こまつな えのきたけ	小	600 16.2
					中	25.8 2.6
					中	760 18.9
27 水	ロールパン 牛乳 ◆メルルーサのアーモンドやき やさいばたけのスープ りんごかん	牛乳 メルルーサ ぶたにく ベーコン	パン バター アーモンド マカロニ じゃがいも あぶら さとう	パセリ ●キャベツ たまねぎ トマト にんじん セロリー にんにく りんご	小	595 23.1
					中	26.5 2.5
					中	746 28.1
28 木	ごはん 牛乳 ◆ししやものいそべあげ ぶたじる あまなつみかん	牛乳 ししやも あおさ ぶたにく とうふ みそ	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん ながねぎ ●ほうれんそう あまなつみかん	小	696 22.5
					中	26.6 2.1
					中	893 27.8
29 金	アスパラピラフ 牛乳 ◆かつおのこめこあげ マカロニスープ	牛乳 ウィンナー ★かつお ぶたにく ハム	こめ バター あぶら こめこ さとう ごまあぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん ★アスパラガス ホールコーン しょうが レモンかじゅう マッシュルーム パセリ	小	650 19.1
					中	29.7 2.4
					中	794 22.3
小	635 21.0					
中	26.3 2.4					
中	788 24.9					
中	31.9 3.0					

●…地場産の食材 ★…旬の食材

◆…魚料理の日は、骨に注意して食べましょう。

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※ 上記の食品以外に調味料を使用しています。

☆献立表について…小学校の栄養価は、中学年の量で記載してあります。
(主食やおかずの量は、低・中・高で異なりますので中学年を1として、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を目安にご覧下さい。)