

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 働く力になる	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 まっちゃんパン 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	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	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	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	764	31.7
12 火	ごはん 牛乳 しせんだうふ ちゅうかふうずのもの	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	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	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 いら 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	764	20.1
15 金	ソフトフランスパン 牛乳 ポトフのかりかりやき 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	836	30.0
18 月	たけのこごはん 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 もちごめ 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	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 いら 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	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	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	809	21.4
22 金	シーフードスバゲティ 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 しろいんげんまめ まぐろあぶらづけ	スバゲティ 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	819	27.7
25 月	くるパン 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	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	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 やさしいばたけのスープ 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	746	28.1
28 木	ごはん 牛乳 ◆ししゃものいそべあげ ぶたじる あまなつみかん	牛乳 ししゃも あおき 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	893	27.8
29 金	アスパラゴス 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	794	22.3
					小	635	21.0
					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。)