



5月こんだてよていひょう



日 曜 日	こんだて 献立名	主材料名			その他の材料	エネルギー (Kcal)
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整える		
毎日	牛乳		ぎゅうにゅう			(g)
1 金	創立記念日*休業日					
7 木	ごはん かつおカツ(ソース) ポテトサラダ なめこ汁	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	*かつおカツ		ちゅうのうソース しお こしょう	710 2.0
8 金	わかめと春野菜のあんかけ焼きそば もやしのおぎなえ カップケーキ	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう あぶら *ブルーベリーカップケーキ	わかめ ふたにく いか えび	キャベツ にんじん たけのこ さやえんどう しょうが ほうれんそう もやし にんじん しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ からスープ オイスターソース しお さけ しょうゆ す トウパンジャン	606 2.5
11 月	麦ごはん ポークカレー ベーコンと大根のサラダ(和風ドレッシング)	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら あぶら	ふたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	カレーウ ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ わふうドレッシング	676 2.0
12 火	ごはん さばのごま煮 五目きんぴら さやえんどうのみそ汁	ごはん さとう ごま ごんにやく あぶら さとう	さば さつまあげ	ごぼう にんじん えだまめ さやえんどう たまねぎ えのきたけ	しょうゆ さけ す いちみつとうがらし さけ しょうゆ けずりぶし	717 2.6
13 水	フォカッチャ ピザ風チキン マリナータ オニオンエッグスープ	フォカッチャ あぶら さとう マカロニ あぶら	とりにく チーズ ハム	パセリ たまねぎ スイートコーン にんじん にんにく	さけ しお こしょう ピザソース ケチャップ しお こしょう す しお こしょう がらスープ	646 2.2
14 木	ごはん 豚肉のしょうが炒め のり塩じゃがいも 豆乳汁	ごはん あぶら じゃがいも	ふたにく あおのり	しょうが たまねぎ しめじ なまあげ とうにゅう みそ	しょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	672 1.9
15 金	肉みそごまうどん(ソフト麺) 揚げ餃子 ざくざくキャベツ	ソフトめん ごま あぶら あぶら	とりにく みそ *ぎょうざ	にんじん チンゲンさい ねぎ しょうが にんにく スイートコーン	しょうゆ トウパンジャン さけ がらスープ しょうゆ	651 2.5
18 月	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	ごはん おおむぎ さとう あぶら でんぷん はるさめ	とうふ だいす ふたにく みそ ベーコン	たけのこ ねぎ しいたけ いら にんにく しょうが キャベツ ねぎ えのきたけ	しょうゆ テンメンジャン トウパンジャン しお こしょう しょうゆ がらスープ	609 2.2
19 火	ごはん 鶏肉のから揚げ もやしときくらげのあえもの にらたまみそ汁	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう あぶら	とりにく	にんにく しょうが もやし きくらげ えだまめ	しょうゆ さけ す しょうゆ けずりぶし	711 2.3
20 水	コッペパン ハンバーグデミグラスソース アスパラとポテトのガーリックソテー コーンスープ	コッペパン あぶら じゃがいも あぶら バター こむぎこ	*ハンバーグ ベーコン	たまねぎ アスパラガス しめじ にんにく たまねぎ にんじん スイートコーン パセリ	デミグラスソース ウスターソース ケチャップ ワイン こしょう しょうゆ ワイン しお こしょう がらスープ	711 2.6
21 木	ごはん ますの塩麹焼き けいちゃん すたて汁	ごはん あぶら さとう	*ますのおこしつげ とりにく みそ	だいにん にんじん ほうれんそう ねぎ しめじ ごぼう	しょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお けずりぶし	675 2.1
22 金	ごはん ブルコギ もやしのスープ	ごはん さとう あぶら ごま あぶら	ふたにく とりにく	にんにく しょうが エリンギ たまねぎ いら たけのこ もやし たまねぎ きくらげ しょうが	さけ しょうゆ コチュジャン さけ しお しょうゆ こしょう がらスープ	631 1.5
25 月	麦ごはん 鶏肉のうま塩炒め ごま汁	ごはん おおむぎ あぶら しらすたき ごんにやく ごま	とりにく	にんにく しょうが しめじ いら ねぎ ごぼう ねぎ だいにん こまつな	さけ しおこうじ みりん いちみつとうがらし けずりぶし	651 1.9
26 火	ごはん しゅうまい 青梗肉絲 わかめスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう	*しゅうまい ふたにく	しょうが にんにく ビーマン たけのこ しいたけ えのきたけ にんじん ねぎ	しょうゆ さけ オイスターソース みりん しょうゆ さけ しお こしょう がらスープ	626 2.3
27 水	ナン キーマカレー カリカリじゃこサラダ(玉ねぎドレッシング) みかんゼリー	ナン あぶら あぶら *みかんゼリー	ふたにく だいす	たまねぎ にんじん ブロッコリー しょうが スイートコーン にんにく トマト	カレーこ しょうゆ ウスターソース カレーウ こしょう たまねぎドレッシング	641 2.5
28 木	ごはん あじのどろろマヨ焼き ごまあえ みそ汁	ごはん マヨネーズ さとう ごま じゃがいも	あじ	やまいも にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ こまつな	しょうゆ さけ みりん わさび しょうゆ けずりぶし	651 1.9
29 金	ごはん 回鍋肉 チンゲン菜のスープ	ごはん あぶら さとう はるさめ	ふたにく みそ ベーコン	しょうが キャベツ パプリカ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンさい ねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ さけ テンメンジャン オイスターソース しお こしょう しょうゆ がらスープ	617 1.9

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
 * ★表示がある食品は、使用されている材料から分類し、表記しています。
 * 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄養素	基準量(3・4年生)	5月の平均
エネルギー(kcal)	650	660
しよくえん(g)	2.0	2.1