



5月こんだてよていひょう



日曜日 曜日	こんだてめい 献立名	おもていひょう 主な材料名			エネルギー (Kcal) 1人あたり 食塩	
		おもていひょう 主にエネルギーのもとになる	おもていひょう 主に体をつくるもとになる	おもていひょう 主に体の調子を整える		おもていひょう その他の材料 調味料など
毎日	牛乳					
1月	寿ごはん 三色ぼろ(鹽そばろ) (にんじんと油揚げの煮物) (ほうれんそうの和え物) みそ汁	ごはん おおむぎ さとう あぶら さとう さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ほうれんそう たまねぎ	さけ しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん しょうゆ けずりぶし けずりぶし	636 2.1
2火	ごはん シュウマイ 香織肉絲 もやしときくらげのサラダ(ドレッシング)	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 ピーマン にんじん たけのこ もやし きくらげ スイートコーン	しょうゆ さけ オイスターソース みりん ドレッシング	628 1.2
8月	ごはん 八宝菜 水菜のサラダ(ドレッシング)	ごはん あぶら でんぷん	ふたにく えび いか なまあげ とりにく	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ みずな だいこん えだまめ	しょうゆ しお オイスターソース ドレッシング	628 1.7
9火	寿ごはん 鮮のねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁	ごはん おおむぎ ごんにゃく あぶら さとう でんぷん	さけ みそ ひじき だいず さつまあげ たまご	ねぎ にんじん たまねぎ こまつな	さけ みりん しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん しお けずりぶし	669 2.0
10水	♪♪♪ リクエストこんだて 取手小学校 ♪♪♪					
	ミルクパン 鶏のから揚げ プロッコリーのガーリックソテー オニオンスープ ゼリー	ミルクパン でんぷん こむぎこ あぶら あぶら あぶら ★ゼリー	とりにく ベーコン ウィンナー	にんにく しょうが プロッコリー にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう セロリ	しょうゆ さけ ワイン しょうゆ しょうゆ しお こしょう がらスープ	711 2.8
11木	ごはん ぶりかけ じゃがいものそばろ煮 みそ汁	ごはん じゃがいも しらたき あぶら さとう	ふたにく こうやどらふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しょうが もやし こまつな	★ぶりかけ しょうゆ さけ みりん けずりぶし	665 2.3
12金	アスパラのクリームスパゲティ(スパゲティ) (クリームソース) コーンサラダ(ドレッシング)	スパゲティ あぶら バター こむぎこ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ しめじ グリーンアスパラガス キャベツ にんじん スイートコーン	ワイン しお こしょう がらスープ ドレッシング	607 1.8
15月	ごはん カレー 海藻サラダ(ドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら	ふたにく ★かいそうミックス	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご もやし きゅうり	カレーウ チゅうのうソース ケチャップ チャツネ ドレッシング	664 2.4
16火	寿ごはん 笹かまのこま揚げ 春野菜のうま煮 なめこ汁	ごはん おおむぎ こむぎこ こま あぶら あぶら さとう	ささかまほこ たまご ふたにく みそ	ふき たけのこ にんじん さやえんどう なめこ だいこん ねぎ	しょうゆ さけ みりん けずりぶし	603 2.3
17水	ハンパン ハンバーゲデミグラスソース マカロニソテー キャベツのスープ	あぶら マカロニ あぶら	★ハンバーグ ハム	たまねぎ たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 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	638 2.7
18木	ごはん さばのしょうが煮 レモン和え みそ汁	ごはん さとう さとう	さば なまあげ みそ	しょうが だいこん こまつな にんじん レモンかじゅう たまねぎ えのきだけ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ けずりぶし	669 2.7
19金	焼きそば 花野菜サラダ(ドレッシング) 鶏レケーキ	ちゅうかめん あぶら ★むしレケーキ	ふたにく	キャベツ にんじん もやし ピーマン プロッコリー カリフラワー	ちゅうのうソース ウスターソース しお こしょう ドレッシング	605 2.3
22月	寿ごはん 麻婆豆腐 ナムル	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん さとう あぶら	とうふ ふたにく だいず みそ	たけのこ しいたけ ねぎ いら にんにく しょうが こまつな もやし にんじん	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ す	621 1.7
23火	ごはん 白身魚フライ(ソース) 切り干し大根の煮物 みそ汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら あぶら さとう	しるみさかな たまご さつまあげ なまあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう しめじ ねぎ	ちゅうのうソース しょうゆ みりん さけ けずりぶし	676 2.5
24水	コッペパン 豚肉とセロリのケチャップ炒め おひさまいも コーンスープ	コッペパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ふたにく	たまねぎ セロリ たまねぎ にんじん スイートコーン パセリ	こしょう ケチャップ ワイン カレーこ こしょう コーンペースト しお こしょう がらスープ	719 2.1
25木	ごはん 鶏の塩こうじ炒め かにかま汁	ごはん あぶら しらたき	とりにく かにらうみかまほこ とうふ	にんにく しょうが しめじ いら ねぎ こまつな にんじん たまねぎ	しおこうじ さけ みりん しちみとうがらし しょうゆ しお けずりぶし	600 1.7
26金	肉みそごまうどん(ソフト麺) 揚げぎょうざ うま塩キャベツ	ソフトめん ごま あぶら	とりにく みそ ★ぎょうざ	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく スイートコーン キャベツ きゅうり	しょうゆ トウバンジャン とんこつラーメンスープ がらスープ しお	637 2.4
29月	ごはん 生揚げのキムチ煮込み トック	ごはん ごんにゃく あぶら トック	なまあげ ふたにく わかめ	キャベツ はくさいキムチ いら チンゲンサイ たけのこ ねぎ	しょうゆ さけ みりん しお こしょう しょうゆ がらスープ	669 2.0
● にほんの食べ物の旅【岡山県】 ●						
30火	もちきびごはん 鶏のきし焼き おひだし ばち汁 雑ゼリー	ごはん もちきび さとう ばち あぶら ★もちゼリー	とりにく あぶらあげ	きなら ほうれんそう もやし だいこん にんじん ねぎ こまつな	しお さけ しょうゆ みりん しちみとうがらし しょうゆ みりん さけ けずりぶし しお しょうゆ けずりぶし	662 2.1
31水	ごはん ハヤシシチュー コールスロー(ドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ふたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ プロッコリー キャベツ にんじん スイートコーン	ワイン ハヤシルウ ケチャップ チゅうのうソース ドレッシング	678 2.1

* 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	650
しよくえん(g)	2.0	2.2