

5月こんだてよいひょう

取手市立 小学校

曜日 日曜日	献立名	主な材料名			その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal) しょうゆ 食塩
		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			
1 木	ごはん タッカルビ もやしスープ	ごはん おおむぎ さとう あぶら	とりにく ベーコン	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ もやし たまねぎ きくらげ しょうが	コチュジャン しょうゆ こしょう さけ しお しょうゆ こしょう がらスープ	625 1.6
2 金	ごはん カツオカツ (ソース) 切干し大根の煮物 若竹みそ汁	ごはん あぶら あぶら さとう	★カツオカツ さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ たけのこ えのきだけ ねぎ	ちゅうのうソース しょうゆ みりん さけ けずりぶし	638 2.6
7 水	ミルクパン ハンバーグデミグラスソース マカロニのソテー キャベツスープ	ミルクパン あぶら マカロニ あぶら	★ハンバーグ ベーコン ウィンナー	たまねぎ アスパラガス たまねぎ にんにく キャベツ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	デミグラスソース クチャップ ウスターソース ワイン こしょう しお しょうゆ ワイン しお こしょう がらスープ	657 2.3
8 木	ごはん 鰯のカルシウム おかか和え みそ汁	ごはん おおむぎ さとう さとう じゃがいも	さば かつおぶし とりにく みそ	しょうが もやし こまつな にんじん だいこん しめじ ねぎ	しょうゆ さけ みりん カレーこ しょうゆ けずりぶし	612 2.6
9 金	ごはん 揚げ餃子 青ネギサラダ 酸味湯	ごはん あぶら はるさめ さとう あぶら こま あぶら でんぶ	★ぎょうざ ぶたにく とうふ たまご	 たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが	 しょうゆ す しょうゆ す しお こしょう さけ がらスープ	708 1.8
12 月	ごはん 豚肉のしょうが炒め 粉ふきいも 豆乳みそ汁	ごはん あぶら じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ	しょうが たまねぎ しめじ だいこん ごぼう こまつな ねぎ	しょうゆ みりん さけ こしょう けずりぶし	624 1.7
13 火	ごはん 麻婆豆腐 もやしと豆腐のサラダ (ドレッシング)	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶ	とうふ ぶたにく だいず みそ	たけのこ しいたけ ねぎ にら にんにく しょうが もやし とうみょう きくらげ	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン ドレッシング	586 1.6
世界の料理紹介【イタリア】						
14 水	フォカッチャ ピザ風チキン ブロッコリーのマリナータ オニオンエッグスープ	フォカッチャ さとう あぶら じゃがいも あぶら	とりにく チーズ ベーコン たまご	 ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ スイートコーン パセリ にんじん にんにく	さけ しお こしょう ★ピザソース クチャップ しお す しお こしょう がらスープ	656 2.4
15 木	ごはん 白身魚のおろしかけ こんにゃくのごま和え 豚汁	ごはん でんぶ あぶら さとう こんにゃく ごま さとう あぶら	ホキ だいこん しょうが ほうれんそう にんじん	だいこん しょうが ほうれんそう にんじん ごぼう たまねぎ にんじん しめじ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん けずりぶし	650 2.2
16 金	ごはん 青根肉絲 シューマイ ねぎ塩スープ	ごはん でんぶ あぶら さとう あぶら	ぶたにく ★シューマイ とりにく	しょうが にんにく ビーマン たけのこ にんじん しょうが にんにく にんじん きくらげ ねぎ	オイスターソース さけ しょうゆ みりん しょうゆ さけ しお こしょう がらスープ	670 2.1
19 月	ごはん いかのチリソースかけ ピーマン炒め チンゲンサイのスープ	ごはん おおむぎ でんぶ さとう あぶら ピーマン あぶら あぶら	いか ハム ベーコン とうふ	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ ビーマン チンゲンサイ にんじん えのきだけ	さけ トウバンジャン す クチャップ ちゅうのうソース しお こしょう がらスープ しお こしょう しょうゆ がらスープ	631 2.0
20 火	ごはん 鶏肉の塩麹炒め かにかま汁	ごはん あぶら しらたき	とりにく ★かにかまぼこ	にんにく しょうが しめじ にら ねぎ たまねぎ こまつな にんじん たけのこ	しおこうじ みりん さけ いちみつがらし しお さけ しょうゆ けずりぶし	595 1.6
21 水	きなこ揚げパン ポトフ ブロッコリーのガーリックソテー	コッペパン あぶら さとう じゃがいも あぶら	きなこ とりにく ワインナー ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ ブロッコリー にんにく	しお こしょう がらスープ しょうゆ ワイン	648 2.4
22 木	ごはん 肉そば おひたし ごまみそ汁	ごはん あぶら さとう さとう あぶら こんにゃく こま	ぶたにく だいず ちくわ とりにく とうふ みそ	しょうが もやし ほうれんそう ねぎ ごぼう たまねぎ	さけ しょうゆ みりん しょうゆ けずりぶし けずりぶし さけ	621 2.1
23 金	はりはりうどん (ソフト麺) (はりはりうどん汁) お好み風揚げパテト 大阪漬け	ソフトめん じゃがいも こむぎこ あぶら	ぶたにく あおのり かつおぶし ★しおこんぶ	たまねぎ みすな ねぎ かぶ きゅうり	しお しょうゆ みりん けずりぶし おこのみソース しお	637 2.2
26 月	ごはん ポークカレー 豆とツナのサラダ (ドレッシング)	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぶたにく ツナ ★ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし こまつな	カレー粉 ちゅうのうソース クチャップ チャツネ すりおろしりんご ドレッシング	685 2.4
27 火	ごはん 鮭の尊命焼き ひじきの煮物 キムチ汁	ごはん マヨネーズ こんにゃく あぶら さとう あぶら	さけ ひじき あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん にんじん しめじ だいこん ねぎ えのきだけ にら ★ほくさいキムチ	さけ しお こしょう しょうゆ みりん さけ けずりぶし	638 2.6
28 水	ごはん 鶏のから揚げ 海鮮サラダ (ドレッシング) 野菜スープ 冷凍みかん	ごはん でんぶ こむぎこ あぶら あぶら	とりにく ★かいそうミックス ベーコン	にんにく しょうが キャベツ スイートコーン にんじん たまねぎ セロリ ほうれんそう みかん	しょうゆ さけ ドレッシング しょうゆ しお こしょう がらスープ	662 1.9
29 木	ごはん 豚肉とごぼうのポリ辛炒め にらと豆腐のすまし汁	ごはん あぶら さとう こんにゃく でんぶ こま	ぶたにく みそ とうふ かまぼこ	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にら たまねぎ しいたけ	しょうゆ さけ いちみつがらし しょうゆ しお けずりぶし	616 1.5
30 金	焼きそば 水餃子のサラダ (ドレッシング) 蒸しケーキ	ちゅうかめん あぶら ★むしケーキ	ぶたにく ハム	キャベツ にんじん もやし ビーマン だいこん みすな	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	597 2.6

* 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	637
しょくえん (g)	2.0	2.1