



5月こんだてよていひょう



曜日	献立名	主材料名			その他の材料	エネルギー (kcal) 塩分 (g)
		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					
1 水	ごはん フルコギ わかめスープ	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ チングンサイ にんにく しょうが しめじ たまねぎ たら ほうろく	さけ しょうゆ コチュジャン	624 1.9
2 木	ごはん 三色そばろ (蕎麦そばろ) (にんじんと油揚げの煮物) (ほうれんそうの和え物) ごま汁 味噌	ごはん おおむぎ さとう あぶら さとう さとう	とりにく あぶらあげ とらふ みそ	しょうが にんじん ほうれんそう ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	さけ しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん しょうゆ けずりふし	734 2.1
7 火	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん	とらふ ぶたにく だいず みそ ハム	たけのこ しめじ ねぎ たら にんにく しょうが もやし きゅうり	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン ドレッシング	635 1.7
8 水	コッペパン 豚肉とセロリのケチャップ炒め 粉らさいも チキンスープ	コッペパン あぶら じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ セロリ たまねぎ ほうれんそう にんじん	こしょう ケチャップ ワイン カレーこ こしょう	638 2.2
9 木	ごはん あじフライ(ソース) きんぴらごぼう なめこ汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら こんにゃく あぶら さとう	あじ たまご とりにく みそ	ごぼう にんじん えだまめ なめこ だいこん こまつな ねぎ	ちゅうのうソース しょうゆ さけ けずりふし	673 2.2
10 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) 花野菜サラダ(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 パンこ きゅうり チーズ	たまねぎ しめじ グリーンアスパラガス ブロッコリー カリフラワー	ワイン しお こしょう たらスープ ドレッシング	601 1.6
13 月	ごはん ショウマイ ちやいとさくらげのサラダ(ドレッシング) 中華スープ	ごはん はるさめ	★しゅうまい とりにく	もやし きくらげ きゅうり にんじん チングンサイ ねぎ しめじ	ドレッシング しお こしょう しょうゆ たらスープ	603 1.7
14 火	ごはん 鯉の南無焼 切り干し大根の煮物 豆乳汁	ごはん ごま さとう あぶら さとう こんにゃく	さけ さつまあげ あぶらあげ とらふ みそ	きりほしだいこん にんじん ごぼう しめじ ほうれんそう	みりん しょうゆ しょうゆ みりん さけ けずりふし	641 2.5
世界の料理紹介 【イタリア】						
15 水	フオカッチャ チーズチキンカツ キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) トマトスープ	フオカッチャ こむぎこ パンこ あぶら あぶら	とりにく たまご チーズ ベーコン	スイートコーン キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ トマト	しお こしょう ドレッシング トマトピューレ ケチャップ しお こしょう パンこ たらスープ	741 2.9
16 木	ごはん 生揚げのキムチ煮込み トック	ごはん あぶら トック	なまあげ ぶたにく わかめ	しめじ キャベツ はくさいキムチ たら チングンサイ たけのこ にんじん ねぎ	しょうゆ さけ みりん しお こしょう しょうゆ たらスープ	670 2.0
17 金	ごはん ぶりかけ じゃがいもそばろ煮 みそ汁	ごはん おおむぎ じゃがいも しらす あぶら さとう みそ	ぶたにく こうやどらふ みそ	にんじん たまねぎ しょうが もやし ほうれんそう えのきたけ	★ぶりかけ しょうゆ さけ みりん けずりふし	645 2.3
20 月	ごはん 回鍋肉 拌三鮮	ごはん あぶら さとう はるさめ さとう ごま	ぶたにく みそ	しょうが キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ しょうが きゅうり にんじん	しょうゆ さけ テンメンジャン オイスターソース しょうゆ す	635 1.2
21 火	ごはん 白身魚のみぞれがけ ひじきの炒め煮 かきたまみそ汁	ごはん でんぷん あぶら さとう こんにゃく あぶら さとう たまご みそ	★しろみさかな ひじき さつまあげ たまご	だいこん しょうが にんじん えだまめ たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん さけ けずりふし	665 2.6
22 水	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	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ	カレーウ ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ ドレッシング	704 2.5
23 木	ごはん 鶏の塩こうじ炒め おかが和え 酢汁	ごはん おおむぎ あぶら しらす	とりにく かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ	にんにく しょうが しめじ たら ねぎ こまつな もやし にんじん にんじん ごぼう ほうれんそう たまねぎ	しおこうじ さけ みりん しちみつがらし しょうゆ さけ けずりふし	671 2.1
24 金	ちゃんぽん(ソフト麺) (ちゃんぽんスープ) 春巻き 野菜のサラダ(ドレッシング)	ソフトめん でんぷん あぶら ★はるまき あぶら	ぶたにく えび いち なると さつまあげ	チングンサイ にんじん たまねぎ しょうが きくらげ	しょうゆ しお こしょう とんこつラーメンスープ ドレッシング	641 2.8
27 月	ごはん ハンバーグデミグラスソース コールスロー(ドレッシング) コンソープ	ごはん あぶら	★ハンバーグ	キャベツ にんじん きゅうり	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 ドレッシング	709 1.8
28 火	ごはん さばのみそ煮 のり酢和え かにがま汁	ごはん おおむぎ さとう さとう	さば みそ のり	しょうが ねぎ こまつな もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ す しょうゆ しお けずりふし	645 2.9
リクエストこんだて 取手小 学校						
29 水	ミルクパン 鶏のから揚げ ブ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 にんにく しょうが ベーコン ウィンナー	にんにく しょうが ブロッコリー にんにく にんじん たまねぎ しめじ 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 たらスープ	714 2.8
30 木	ごはん 豚肉と白滝のピリ辛炒め ざくざくキャベツ みそ汁	ごはん しらす あぶら さとう でんぷん あぶら わかめ なまあげ みそ	ぶたにく	ねぎ しょうが にんにく たら キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	トウバンジャン しょうゆ みりん しょうゆ けずりふし	653 2.3
31 金	あんかけ焼きそば(中華麺) ごぼうサラダ(ドレッシング) 蒸しケーキ	ちゅうかめん あぶら あぶら でんぷん さとう	ぶたにく さつまあげ	チングンサイ もやし たまねぎ にんじん しめじ しょうが ごぼう にんじん えだまめ	しょうゆ さけ しお こしょう オイスターソース とんこつラーメンスープ す しょうゆ ドレッシング	645 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	661
しょくえん(g)	20	22