



5月こんだてよていひょう



曜日	献立名	主な材料名			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	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) ごま汁 枝煎	ごはん おおむぎ さとう あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごま ★かしわもち	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 けずりぶし けずりぶし	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	たけのこ しめじ ねぎ じゃがいも しょうが ハム	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	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	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 けずりぶし	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 ベーコン 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 たらす 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 たらす	603 1.7
14 火	ごはん 鯉の南無焼き 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 けずりぶし	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	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 たらす	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 じゃがいも 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 たらす	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 けずりぶし	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 じゃがいも 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	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 けずりぶし	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 煎汁	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 じゃがいも 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 けずりぶし	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 水菜のサラダ(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 なたと 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 かにふりかまほこ とらふ	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 けずりぶし	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 たらす	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 じゃがいも 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 けずりぶし	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