

5月 こんだてひょう



*今月の栄養価平均()は基準値
 エネルギー たんぱく質 脂質
 小学生 676kcal(650) 28.5g(21.1~32.5) 22.0g(14.4~21.6)
 中学生 823kcal(830) 35.6g(26.9~41.5) 27.6g(18.4~27.6)
 牛乳(主に体をつくるもの)は、毎日つきます

日曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの
1金	ごはん 味噌汁 豆腐のカレーあんかけ 冷しゃぶサラダ	米 砂糖 でんぷん 油 砂糖 白ごま ノンエッグマヨネーズ	油揚 みそ 豆腐 豚肉 豚肉	大根 まいたけ 人参 玉ねぎ 玉ねぎ きゅうり レタス
7木	森高牛乳 マナーの日 エスカロップ ごはんの上にカツとソースをのせて ごはん ソース ヒレカツ(小2個中3個) ミックスサラダ グレープゼリー	米 バター 砂糖 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	牛乳 豚肉 大豆粉 脱脂粉乳 卵 ハム	たけのこ 玉ねぎ トマト マッシュルーム ブロッコリー コーン ぶどう果汁
8金	ごはん 具だくさんかき玉汁 みそおでん ピリからそぼろ(ごはんにのせて食べて)	米 でんぷん 砂糖 砂糖 ごま油	とり肉 卵 豆腐 さつま揚 焼竹輪 がんも 厚揚げ 昆布 みそ 豚肉	人参 長ねぎ しいたけ 人参 大根 こんにゃく しょうが にんにく
11月	とりごぼうごはん ごぼうの日(10日) みそ汁 手作り厚焼きたまご 和風サラダ	米 砂糖 油 砂糖 油 ドレッシング	とり肉 厚揚げ みそ 卵 豆腐 とり肉	人参 ごぼう 枝豆 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 きゅうり 水菜 白滝
12火	プレーンパン クリームスープ スパイシーザンギ(2個) パスタサラダ	パン じゃがいも バター 小麦粉 米粉 でんぷん 油 スパゲティ ドレッシング	とり肉 牛乳 とり肉 ツナ	玉ねぎ 人参 白菜 コーン 人参 玉ねぎ きゅうり
13水	ごはん 和食の日 きのこ汁 さばみそ煮 五目煮	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 白ごま 砂糖	とり肉 豆腐 油揚 みそ さば みそ とり肉 大豆	大根 長ねぎ しいたけ えのき しめじ なめこ しょうが 人参 ごぼう つきこん
14木	あっけし極みるく65 とんこつしょうゆラーメン みたらし団子	ラーメン ごま油 白玉もち 砂糖 澱粉	牛乳 豚肉 なた	人参 もやし キャベツ メンマ 長ねぎ しょうが
15金	ごはん ひき肉とコーンのカレー オーロラソース焼き	米 バター さつまいも ノンエッグマヨネーズ	豚肉 大豆 ウインナー	人参 玉ねぎ コーン しめじ スッキーニ にんにく かぼちゃ ブロッコリー
18月	ごはん 親子どん みそ汁 野菜のひき肉あん	米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 油 でんぷん	とり肉 卵 わかめ みそ 豚肉 さつま揚	人参 玉ねぎ 長ねぎ えのき 人参 玉ねぎ 白菜 しょうが
19火	コーヒー揚げパン ミネストローネ ミックスパンキン オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ バター 砂糖 バター	豚肉 ウインナー ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ トマト にんにく かぼちゃ コーン オレンジ
20水	ごはん みそ汁 ハンバーグオニオンソース 和風コールスローサラダ	米 砂糖 パン粉 砂糖 白ごま ノンエッグマヨネーズ	厚揚げ みそ 豚肉 豆腐 卵 ハム	切干大根 ほうれん草 人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ コーン レモン
21木	あっけし極みるく65 五目あんかけうどん いなりずし(1.2年1個3年以上先生2個)	うどん でんぷん 米 砂糖 でんぷん	牛乳 とり肉 エビ 油揚	人参 白菜 もやし たけのこ しょうが
22金	チャーシュー入りチャーハン たんたんスープ チーズサラダ	米 油 春雨 ごま油 ドレッシング	豚肉 チャーシュー 卵 豚肉 豆腐 みそ チーズ	玉ねぎ 長ねぎ 白菜 たけのこ 長ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン
25月	ごはん みそ汁 トマト肉じゃが 昆布のいため煮	米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 油	豆腐 わかめ みそ 豚肉 昆布 油揚 さつま揚	長ねぎ しいたけ 人参 玉ねぎ トマト インゲン こんにゃく つきこん
26火	ごはん 和食の日 具だくさんみそ汁 たらのごまがし焼き ブロッコリーのみそマヨサラダ	米 じゃがいも 白ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	豆腐 みそ たら ツナ みそ 削り節	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり
27水	たけのこごはん 小松菜の日 みそ汁 マナーの日 竹輪のあまから揚げ (小1.2年1切3年以上と先生2切中学生3切) 小松菜とチキンのあえもの	米 砂糖 油 小麦粉 パン粉 砂糖 油 白ごま	とり肉 油揚 みそ 竹輪 とり肉	人参 たけのこ 大根 なめこ 長ねぎ 人参 もやし 小松菜 キャベツ
28木	森高牛乳 スパゲティナポリタン たまごスープ フルーツヨーグルト	スパゲティ バター 砂糖 でんぷん 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 ヨーグルト	人参 玉ねぎ ビーマン トマト にんにく たかのつめ 人参 長ねぎ パイン 黄桃 ナタデココ
29金	ごはん カミカミデー ミートボールスープ 八宝菜 肉しゅうまい(小2個中3個)	米 春雨 でんぷん 砂糖 でんぷん ごま油 砂糖 小麦粉 パン粉 でんぷん	とり肉 豚肉 豆腐 豚肉 エビ イカ 豚肉 鶏肉 みそ	人参 えのき 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ しょうが にんにく 玉ねぎ しょうが

*物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。