

5がつ こんだて表



にち 日	ぎゅう 牛	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal)
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	たんぱく質(g)
						脂質(g)
1	月	カレーうどん ひじきあえ まっちゃんしパン	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ひじき,おかか,なまクリーム	うどん,あぶら,でんぱん,ごま,こむぎこ,さとう,バター	たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな,ほうれんそう,だいこん,コーン	649 24.3 19.4 1.8
2	火	おやこどん みそしる きゃべつのそくせきづけ	ぎゅうにゅう,とりにく,たまご,あぶらあげ,みそ	こめ,むぎ,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,だいこん,ねぎ,キャベツ,きゅうり	619 28.2 17.8 2.4
8	月	チーズトースト チリコンカン フルーツポンチ	ぎゅうにゅう,チーズ,きんときまめ,ぶたにく,ベーコン	しょくパン,バター,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ,さとう	セロリー,にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,トマトかんづめ,トマトピューレ,もも・パイナップル・りんご・みかんかんづめ	749 25.9 31.6 1.9
9	火	ごはん うすらたまごいりとうふじる いわしのしょうがにごまあえ	ぎゅうにゅう,とうふ,うすらたまご,いわし,こんぶ	こめ,むぎ,でんぶん,さとう,ごま	ほうれんそう,ねぎ,えのきたけ,しょうが,キャベツ,こまつな,もやし,にんじん	636 30.5 20.3 2.1
10	水	チャーシューめん 2しょくやさいのかおりづけ みたらしだんご	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいす,みそ,とうふ	ちゅうかめん,あぶら,さとう,でんぶん,しょうしんこ,しらたまご	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にんじん,きゅうり,だいこん	687 26.2 17.1 2.6
11	木	ガーリックライス ミネストラスープ さかなのチーズやきメロン	ぎゅうにゅう,レンズまめ,ぶたにく,ベーコン,さけ,チーズ	こめ,むぎ,バター,あぶら,じゃがいも	にんにく,パセリ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,トマトかんづめ,メロン	703 34.6 23.8 1.9
12	金	マーボーどん きのこサラダ りんごかん	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく,みそ,こなかなてん	こめ,むぎ,あぶら,さとう,あぶら,でんぶん	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にんじん,しいたけ,えのきたけ,しめじ,キャベツ,にんじん,りんごジュース	633 22.9 19.3 1.8
15	月	ごはん なめこじる ぶたにくのごまみそやき ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう,とうふ,みそ,ぶたにく,ちりめんじゃこ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごま	ねぎ,なめこ,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,もやし	670 28.7 25.2 2.0
16	火	ごはん はるさめスープ さわらのかんこくやき ナムル	ぎゅうにゅう,ぶたにく,うすらたまご,さわら	こめ,むぎ,あぶら,はるさめ,ごま,あぶら	にんじん,ほししいたけ,しょうが,ねぎ,こまつな,にんにく,もやし	630 28.0 21.0 2.0
17	水	てりやきチキンバーガー ひよこまめのごまスープ フライドポテト	ぎゅうにゅう,とりにく,ひよこまめ	まるパン,あぶら,でんぶん,じゃがいも,ごま	しょうが,キャベツ,にんじん,たまねぎ,かぶ	650 25.4 27.4 2.3

※ 都合により献立を変更することがあります。
※ 食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)

にち 日	ぎゅう 牛	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal)
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	たんぱく質(g)
						脂質(g)
18	木	スバゲティバスカトーレ グリーンサラダ サワーかん	ぎゅうにゅう,レンズまめ,ベーコン,えび,いか,ほたて,こなチーズ,こなかなてん,にゅうさんきんいんりょう	ハーフスバゲティ,あぶら,こむぎこ,バター	にんじん,たまねぎ,にんにく,パセリ,エリンギ,トマトかんづめ,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	651 29.6 20.1 2.0
19	金	ごはん のりのつくだに みそしる かつおのあまからあげ かぶのレモンふうみ	ぎゅうにゅう,のり,みそ,かつお	こめ,むぎ,さとう,じゃがいも,でんぶん,あぶら,ごま	たまねぎ,しょうが,かぶ,キャベツ,レモンかじゅう	632 29.8 14.5 2.5
22	月	ごまごはん みそしる にくじゃが	ぎゅうにゅう,わかめ,とうふ,あぶらあげ,みそ,ぶたにく	こめ,ごま,じゃがいもいとこんにゃく,あぶら,さとう	こまつな,ねぎ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん	665 25.6 18.4 1.7
23	火	ごはん とんじる ししゃものこうみあげ わふうあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,みそ,ししゃも,ひじき	こめ,むぎ,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,でんぶん,さとう,ごま	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,こまつな,もやし	686 29.2 21.0 2.1
24	水	ガーリックトースト ポトフ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,フランクフルト,ひよこまめ	しょくパン,バター,あぶら,じゃがいも	にんにく,パセリ,こ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー,きゅうり	625 24.6 27.8 1.7
25	木	カレーピラフ パイザンヌスープ みかんかん	ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく,こおりとうふ,こなかなてん	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,はるさめ,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,コーン,しょうが,キャベツ,パセリ,みかんジュース	604 19.2 16.8 2.1
26	金	わかめごはん さわにわん さばのぶんかぼし おひたし	ぎゅうにゅう,わかめ,ぶたにく,さば,ぶんかぼし,おかか	こめ,むぎ,あぶら	ごぼう,にんじん,ねぎ,ほししいたけ,キャベツ,もやし,こまつな,えのきたけ	615 29.7 19.5 2.6
29	月	しんごぼうごはん りきゅうじる いかのてりやき わかめあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶらあげ,みそ,いか,わかめ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな,しょうが,キャベツ,きゅうり	619 31.8 19.6 2.3
30	火	ごまきなこトースト クリームシチュー かいそうサラダ こだますいか	ぎゅうにゅう,きなこ,だいす,とりにく,なまクリーム,かいそうミックス	しょくパン,バター,はちみつ,ごま,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう	にんじん,かぶ,たまねぎ,パセリ,キャベツ,きゅうり,こだますいか	703 24.9 31.9 1.6
31	水	さんさいおこわ うすらたまごいりあおなじる きびなごあげ ゆでやさいのごまだれかけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶらあげ,とり,うすらたまご,とうふ,きびなご	こめ,もちごめ,あぶら,ごま,でんぶん,こむぎこ,さとう	しょうが,ぜんまい,わらび,にんじん,ほししいたけ,たけのこ,ほうれんそう,ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ	660 30.8 26.4 2.0

※ ドレッシング類は別配食の形をとります。
※ エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分相当量(g)は中学年の数字です。