

5月

給食予定こんだて表

小学校

※献立は変更になることがあります。

日曜日	こんだて	7月分	使っている食品 * ()の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	日曜日	こんだて	7月分	使っている食品 * ()の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価
1	ごはん	青魚	米 強化米	エネルギー 708 kcal	19	ごはん(減)		米 強化米	エネルギー 602 kcal
	アジフライ		鰯 パン粉 小麦粉 鰯 パン粉 小麦粉 油 中濃ソース	たんぱく質 23.8 g		シュウマイ		豚肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 しょうが 砂糖 小麦粉 水あめ 豚肉 玉ねぎ パン粉 生姜 砂糖 小麦粉	たんぱく質 25.2 g
	ひじきと切干のツナ和え		ひじき ごま 砂糖 寒天 まぐろ(缶詰) にんじん 切干だいこん えだまめ 淡口しょうゆ 酢 ごま油 砂糖	脂質 18.2 g		ブロッコリー和え		ブロッコリー 淡口しょうゆ すりごま 砂糖 塩	脂質 16.4 g
	鶏とごぼうのすまし汁		たまねぎ とり肉 ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ 淡口しょうゆ かつおだし 酒 みりん 酒 塩 顆粒かつおだし 昆布だし	カルシウム 303 mg		わかめうどん		うどん とり肉 たまねぎ にんじん かまぼこ(たら でん粉 砂糖) 油揚げ【大豆】 ねぎ 淡口しょうゆ 片栗粉 かつおだし 酒 みりん しいたけ わかめ 顆粒かつおだし	カルシウム 296 mg
牛乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g				
2	まぜまぜ炊き込みご飯		精米 強化米 精麦	エネルギー 704 kcal	20	ごはん		精米 強化米	エネルギー 638 kcal
	(まぜまぜ炊き込みご飯の具)		とり肉 油揚げ【大豆】 ふなしめじ にんじん 淡口しょうゆ 酒 砂糖 塩 顆粒かつおだし	たんぱく質 27.9 g		じゃがいものそぼろ煮		じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにゃく 厚揚げ にんじん 小麦 えだまめ 淡口しょうゆ 油 濃口しょうゆ かつおだし 酒 砂糖 みりん	たんぱく質 23.0 g
	キャベツの塩昆布和え		キャベツ きゅうり にんじん 塩昆布	脂質 18.3 g		パンパンジーサラダ		もやし きゅうり とり肉 にんじん ノアゲドレッシング【卵・乳なし】 すりごま 濃口しょうゆ	脂質 20.9 g
	豚キムチ鍋		はくさい 木綿豆腐 ぶた肉 もやし しらたき えのきだけ にんじん キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 しょうりょうご しょうが かつお節I入 魚醤 昆布I入) みそ みりん 酒 顆粒かつおだし 塩	カルシウム 376 mg		ひじきのり		水あめ 砂糖 のり ひじき にぼし かつお 醤油	カルシウム 295 mg
牛乳 / かしわ餅	牛乳 / もち米 あずき 砂糖	食塩相当量 2.4 g	牛乳 /	牛乳 /	食塩相当量 2.0 g				
7	ごはん		米 強化米	エネルギー 640 kcal	21	ごはん		米 強化米	エネルギー 612 kcal
	ウインナー		ウインナー(卵・乳なし) 500g	たんぱく質 20.5 g		かぼちゃひき肉フライ		かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ パン粉 小麦粉 油 水あめ 調味料 かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ パン粉 小麦粉 油 水あめ 調味料	たんぱく質 21.5 g
	ペンネアラビアータ		たまねぎ マカロニ ぶた肉 にんじん トマト 赤ワイン 油 かつおソース コンソメ にんにく 刻みパセリ	脂質 20.3 g		キャベツの磯辺あえ		キャベツ ほうれんそう にんじん 淡口しょうゆ 砂糖 乾のり	脂質 20.3 g
	ポトフ風スープ		キャベツ じゃがいも たまねぎ にんじん ふなしめじ ベーコン【乳・卵なし】 えだまめ コンソメ 淡口しょうゆ しょうゆ	カルシウム 271 mg		まわかめとキムチのスープ		たまご 絹ごし豆腐 とり肉 まわかめ えのきだけ にんじん キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 しょうりょうご しょうが かつお節I入 魚醤 昆布I入) ねぎ 淡口しょうゆ 酒 ごま油 中華スープ 砂糖 塩	カルシウム 309 mg
牛乳	牛乳	食塩相当量 1.6 g	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.8 g				
8	ごはん		米 強化米	エネルギー 646 kcal	22	ごはん		米 強化米	エネルギー 607 kcal
	酢豚		たまねぎ 豚肉 じゃがいも たけのこ 水煮 青ピーマン にんじん トマト 片栗粉 油 油 濃口しょうゆ	たんぱく質 24.3 g		チキンカツ		鶏むね肉 鶏むね肉 パン粉【小麦】 油 小麦粉 しょうが 塩 しょうゆ	たんぱく質 26.6 g
	たまごスープ		たまねぎ たまご 絹ごし豆腐 チンゲンサイ えのきだけ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 淡口しょうゆ 中華スープ 片栗粉 塩 しょうゆ	脂質 21.8 g		ごま酢和え		キャベツ もやし きゅうり かまぼこ【魚】 卵無し にんじん 油揚げ 酢 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ ごま 砂糖 砂糖	脂質 19.0 g
	野菜と雑穀のかむぶりかけ		(青菜 米 砂糖 ひえ ほうとう 切りトマト しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ)	カルシウム 296 mg		みそ汁		だいこん 木綿豆腐 にんじん こまつな みそ かつおだし 顆粒かつおだし	カルシウム 322 mg
牛乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g				
9	春野菜カレー		精米 強化米 精麦	エネルギー 663 kcal	23	ポークカレー		精米 強化米 精麦	エネルギー 685 kcal
	(春野菜カレールー)		じゃがいも たまねぎ キャベツ とり肉 にんじん 加め粉(乳・バター・卵・しょうゆ) グリンピース 加め粉(乳・バター・卵・しょうゆ) トマト かつおソース 赤ワイン 油 豆乳 大豆粉 しょうが にんにく カレー粉	たんぱく質 19.4 g		(ポークカレールー)		じゃがいも たまねぎ ぶた肉 にんじん ブロッコリー 加め粉(乳・バター・卵・しょうゆ) 加め粉(乳・バター・卵・しょうゆ) トマト かつおソース 赤ワイン 油 豆乳 大豆粉 しょうが にんにく カレー粉	たんぱく質 19.4 g
	小松菜と筍のゴマ風味サラダ		キャベツ こまつな たけのこ 水煮 ノアゲドレッシング【卵・乳なし】 にんじん すりごま	脂質 22.4 g		フルーツソフトゼリー		バナナ りんご 砂糖 牛乳 バインアップル 砂糖 みかん 砂糖 もも(缶詰) ナタデココ	脂質 17.8 g
	牛乳		牛乳	カルシウム 302 mg		牛乳		牛乳	カルシウム 280 mg
牛乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.3 g				
12	ごはん / マーボー豆腐		米 強化米 / 水 木綿豆腐 たまねぎ にんじん たら 牛肉 ぶた肉 たけのこ 水煮 八丁みそ 濃口しょうゆ	エネルギー 599 kcal	26	ごはん		米 強化米	エネルギー 584 kcal
	五目なます		だいこん こまつな かまぼこ【魚】 卵無し 油揚げ【大豆】 にんじん 淡口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ ごま 砂糖 砂糖	たんぱく質 24.0 g		ハンバーグ		鶏肉 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 砂糖 鶏肉 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 砂糖 トマト 油 中濃ソース 砂糖	たんぱく質 19.7 g
	牛乳		牛乳	脂質 19.7 g		ほうれん草のソテー		たまねぎ ほうれんそう にんじん ぶた肉 水あめ 砂糖 でん粉 とうもろこし 油 淡口しょうゆ コンソメ しょうゆ	脂質 18.9 g
	牛乳		牛乳	カルシウム 373 mg		千切りスープ		たまねぎ 絹ごし豆腐 じゃがいも キャベツ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 淡口しょうゆ コンソメ 塩 しょうゆ	カルシウム 378 mg
牛乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g				
13	ごはん		米 強化米	エネルギー 617 kcal	27	ごはん		米 強化米	エネルギー 618 kcal
	タンドリーチキン		とり肉 とり肉 ヨーグルト トマト しょうが かつおソース にんにく カレー粉 塩	たんぱく質 24.2 g		韓国風肉じゃが		たまねぎ じゃがいも ぶた肉 しらたき ごぼう にんじん <畜肉類> しょうゆ グリンピース 油 濃口しょうゆ 砂糖 みそ すりごま かつおだし	たんぱく質 21.7 g
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 酢 淡口しょうゆ 油 砂糖 塩 しょうゆ	脂質 16.3 g		ハンサンスー		きゅうり キャベツ にんじん はるさめ たまご でん粉 砂糖 油 ロースハム【乳・卵なし】 淡口しょうゆ 酢 ごま油 しょうゆ	脂質 16.9 g
	ミネストローネ		じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん ぶた肉 水あめ 砂糖 でん粉 マカロニ えだまめ トマト トマト 淡口しょうゆ 油 砂糖 コンソメ 塩 しょうゆ	カルシウム 285 mg		オレンジ(小1/8, 中1/6)		オレンジ	カルシウム 293 mg
牛乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g				
14	コッペパン		コッペパン【小麦】	エネルギー 612 kcal	28	食パン		食パン【小麦 乳】 食パン【小麦 乳】 食パン【小麦 乳】	エネルギー 631 kcal
	ソースやきそば		こむぎ ぶた肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん こまつな 砂糖 塩 ソース 豚脂 鰹 鰹節 油 酒 かつおソース 中華スープ しょうゆ	たんぱく質 27.2 g		ハムチーズカツ		ハム チーズ パン粉 小麦粉 ハム チーズ パン粉 小麦粉 油	たんぱく質 22.1 g
	豆乳ごま担々スープ		絹ごし豆腐 豆乳 ぶた肉 えのきだけ にんじん たけのこ 水煮 ねぎ ねぎ ごま みそ 淡口しょうゆ 酒 中華スープ 濃口しょうゆ きくらげ しょうが	脂質 21.7 g		糸寒天サラダ		こまつな ブロッコリー にんじん 淡口しょうゆ すりごま 寒天 砂糖	脂質 28.5 g
	牛乳		牛乳	カルシウム 304 mg		キャベツとベーコンのクリームスープ		水 キャベツ たまねぎ 牛乳 にんじん 牛乳 小麦粉 バター ベーコン【乳・卵なし】 ふなしめじ とうもろこし グリンピース 油 パセリ	カルシウム 474 mg
牛乳	牛乳	食塩相当量 3.5 g	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g				
15	ごはん	青魚 魚卵	米 強化米	エネルギー 609 kcal	29	ごはん		米 強化米	エネルギー 617 kcal
	ハタハタの唐揚げ		はたはた 油	たんぱく質 25.6 g		竹輪のカレー揚げ		竹輪 油 小麦粉 米粉 でん粉 大豆 カレー粉	たんぱく質 19.9 g
	小松菜の煮びたし		こまつな 油揚げ【大豆】 にんじん 淡口しょうゆ みりん 酒 砂糖 かつおだし 顆粒かつおだし	脂質 20.0 g		しらたきのチャプチェ		しらたき たまねぎ ぶた肉 キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 しょうりょうご しょうが かつお節I入 魚醤 昆布I入) にんじん たら 濃口しょうゆ 油 酒 砂糖 ごま油 しいたけ 淡口しょうゆ しょうが にんにく	脂質 21.9 g
	チゲ風みそ汁		じゃがいも ぶた肉 だいこん ごぼう 木綿豆腐 にんじん ねぎ みそ キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 しょうりょうご しょうが かつお節I入 魚醤 昆布I入) かつおだし 酒 みりん	カルシウム 373 mg		中華スープ		じゃがいも たまねぎ チンゲンサイ 木綿豆腐 ベーコン【乳・卵なし】 にんじん 淡口しょうゆ 中華スープ しょうゆ	カルシウム 309 mg
牛乳	牛乳	食塩相当量 1.7 g	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g				
16	小松菜とひき肉のまぜまぜチャーハン		精米 強化米 精麦 ぶた肉 こまつな たまねぎ たまご でん粉 砂糖 大豆油 ねぎ にんじん 淡口しょうゆ 油	エネルギー 622 kcal	30	親子丼		精米 強化米 精麦	エネルギー 641 kcal
	もやしのナムル		ごま油 酒 中華スープ しょうゆ しょうゆ	たんぱく質 21.2 g		(親子丼の具)		たまご たまねぎ とり肉 かまぼこ(たら でん粉 砂糖) みつば 酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ しいたけ 砂糖 みりん かつおだし しょうゆ	たんぱく質 24.7 g
	肉ワンタンスープ		たまねぎ 小麦粉 豚肉 玉ねぎ 生姜 大豆粉 調味料 チンゲンサイ にんじん たけのこ 水煮 ねぎ とりがら 淡口しょうゆ 酒 中華スープ 塩 しょうゆ	脂質 20.0 g		きゅうりのピリ辛和え		もやし きゅうり 淡口しょうゆ 酢 ごま ごま油 トマト 塩	脂質 15.9 g
	牛乳 /		牛乳 /	カルシウム 320 mg		みそ汁		水 じゃがいも たまねぎ にんじん みそ かつおだし 顆粒かつおだし	カルシウム 385 mg
牛乳 /	牛乳 /	食塩相当量 2.0 g	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.3 g				