

# \*5月のこんだて予定表\*

献立は変わることがあります。

・今月予定している石川県産は…

牛乳 米 きゅうり  
たけのこ  
さば



朝ごはんを食べると



## 小木小学校

1日	
たけのこご飯 牛乳	エネルギー 621kcal
ほうれん草のごまあえ	P: 20.5g
みそ汁	F: 17.5g
かしわもち	食塩 1.6g
米 さとう 米粉	
ごま油	
油あげ あずき みそ	
牛乳	
にんじん ほうれん草 さやえんどう	
たけのこ もやし 大根 えのきたけ	

※こんにやくの分類について、5大栄養素では炭水化物ですが、6群に分ける場合は特に多いのが食物セシイですので、4群に入れます。

群	4日	5日	6日	7日	8日
	<b>朝ごはんステップアップ 1・2・3</b> 1. 主食 2. 主食 + 1品 3. 主食 + 2品 朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などの おかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。			ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ 大豆ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁 エネルギー 637kcal P: 18.7g F: 23.7g 食塩 1.8g	ごはん 牛乳 しゅうまい もやしの中華あえ 八宝菜 エネルギー 600kcal P: 24.9g F: 17.5g 食塩 1.9g
黄				米 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	米 かたくり粉 さとう 小麦粉 パン粉 水あめ
赤				油 ノンエッグドレッシング	油 ごま油 ごま
緑				ぶたひき肉 とりひき肉 大豆 あつあげ みそ 牛乳	ぶたもも肉 ぶたひき肉 いか 牛乳
				ブロッコリー にんじん	にんじん
				キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	白菜 たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし 干しいたけ
黄	11日	12日	13日	14日	15日
	豚キム丼 牛乳 みそ汁 エネルギー 573kcal P: 24.5g F: 20.3g 食塩 1.7g	ごはん 牛乳 アジフライ 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 エネルギー 583kcal P: 18.5g F: 18.9g 食塩 1.9g	アスパラガスのカレーライス 牛乳 マセドアンサラダ エネルギー 651kcal P: 22.2g F: 20.6g 食塩 2.6g	食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 クリームシチュー エネルギー 583kcal P: 26.3g F: 25.1g 食塩 4.8g	ごはん(減) 牛乳 焼きそば 青菜と卵のスープ エネルギー 607kcal P: 22.4g F: 18.6g 食塩 2.2g
赤	米 さとう	米 パン粉 小麦粉 さとう	米 大麦 じゃがいも さとう	食パン じゃがいも 小麦粉 かたくり粉 さとう	米 やきそばめん 小麦粉
緑	油 ごま油 ごま	油	油 カレールー	油	油
	ぶたもも肉 油あげ みそ かつお節	アジ さつまあげ みそ	ぶたもも肉 ロースハム	ぶたひき肉 とりひき肉	ぶたもも肉 たまご
	牛乳 こんぶ	牛乳	牛乳	牛乳 チーズ	牛乳
	にんじん なら	にんじん いんげん 小松菜	にんじん アスパラガス ブロッコリー	にんじん ブロッコリー	にんじん ビーマン チンゲン菜
	白菜 玉ねぎ 大根 にんにく もやし キャベツ ぶなしめじ りんご	切干大根 しいたけ	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし りんご	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	キャベツ もやし しいたけ
黄	18日	19日	20日	21日	22日
	運動会の振休	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁 エネルギー 610kcal P: 23.4g F: 19.3g 食塩 2.0g	そばろ丼 牛乳 五月汁 エネルギー 609kcal P: 28.9g F: 20.8g 食塩 1.7g	ごはん 牛乳 チキンカツ 花野菜サラダ みそ汁 エネルギー 608kcal P: 23.3g F: 22.3g 食塩 2.4g	ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 もやしのナムル ヨーグルト エネルギー 653kcal P: 26.5g F: 21.2g 食塩 1.9g
赤	米 さとう じゃがいも かたくり粉	米 さとう じゃがいも かたくり粉	米 大麦 さとう	米 パン粉 小麦粉 かたくり粉 さとう	米 かたくり粉 砂糖
緑	油 ごま	油 ごま	油	油	油 ごま油 ごま
	サバ さつまあげ あつあげ みそ	とりにき肉 たまご 油あげ 大豆ミンチ	とりにき肉 たまご 油あげ 大豆ミンチ	とりむね肉 ロースハム とうふ 油あげ	ぶたひき肉 とうふ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 わかめ	牛乳 ヨーグルト
	にんじん いんげん 小松菜	グリーンピース にんじん スナックえんどう	グリーンピース にんじん スナックえんどう	ブロッコリー にんじん	にんじん チンゲン菜
	ごぼう 大根 しいたけ こんにやく	玉ねぎ たけのこ ふき しいたけ	玉ねぎ たけのこ ふき しいたけ	カリフラワー とうもろこし	玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり きくらげ
黄	25日	26日	27日	28日	29日
	ごはん 牛乳 おでん風煮 ひじきのサラダ エネルギー 576kcal P: 21.1g F: 16.6g 食塩 2.9g	ごはん 牛乳 ホイコーロー ミニウインナーのスープ エネルギー 589kcal P: 26.5g F: 19.5g 食塩 2.0g	ごはん 牛乳 若鶏のからあげ 春雨サラダ みそ汁 エネルギー 630kcal P: 24.3g F: 20.8g 食塩 1.7g	コッペパン 牛乳 大豆と鶏ひき肉のキーマカレー 大根の干切りサラダ キャンディチーズ エネルギー 597kcal P: 27.4g F: 30.8g 食塩 2.6g	ごはん 牛乳 さばのスタミナ焼 ほうれん草のおひたし キャベツのみそ汁 エネルギー 575kcal P: 24.9g F: 20.8g 食塩 1.8g
赤	米 じゃがいも さとう	米 かたくり粉	米 かたくり粉 小麦粉 はるさめ さとう	コッペパン じゃがいも	米
緑	油 ごま	油 ごま油	油 ごま油 ごま	油 カレールー ノンエッグドレッシング ごま	ごま油 ごま
	さつまあげ あつあげ ロースハム	ぶたもも肉 ウインナー とうふ	とりもも肉 たまご 油あげ みそ	大豆 とりひき肉 ロースハム	サバ ちくわ 油あげ みそ
	牛乳 チーズ こんぶ ひじき 寒天	牛乳	牛乳	牛乳 チーズ	牛乳
	にんじん	にんじん ビーマン ほうれん草	にんじん	にんじん	ほうれん草 にんじん
	大根 きゅうり キャベツ 黄ピーマン こんにやく 干しいたけ	キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが にんにく	にんにく キャベツ きゅうり もやし	玉ねぎ 大根 きゅうり とうもろこし しょうが	にんにく もやし キャベツ ぶなしめじ