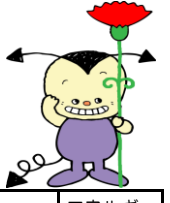




5月 こんだてひょう

2023年
高平台小学校



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	
1	げつ 月	コッパパン		レバーとさかなのあげがらめ せんぎりやさいのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ホキ とりレバー ぶたにく ヨーグルト	ピーマン たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	パン こむぎ でんぷん さとう あぶら じゃがいも	554 28.8
2	あしのたび か 火 はちしゅうはちや ハハ祭	むぎごはん		じゃがいものごもくに わかめのすのもの おちゃのふりかけ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく さかなのすりみあげ わかめ しらすぼし いとかつお	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	534 20.2
3	すい 水			けんぽうきねんび 憲法記念日				
4	もく 木			みどりの日				
5	きん 金			こどもの日				
8	げつ 月	きなこあげパン		にくだんごスープ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ミートボール わかめ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり コーン	パン さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	550 20.6
9	か 火	ピースそばとん		もやしのごますあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく みそ いりこだし	にんじん グリンピース ごぼう しょうが もやし キャベツ きゅうり ねぎ だいこん	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにやく	564 23.4
10	すい 水	セルフバーガー		コーンサラダ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご ベーコン	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ トマト にんじん ねぎ	パン さとう あぶら じゃがいも でんぷん	600 27.5
11	もく 木	ごはん		いわしのうめに ナッツあえ すいとんじる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ いりこだし	うめほし こまつな にんじん もやし ねぎ だいこん キャベツ ごぼう しいたけ	こめ さとう アーモンド あぶら すいとんめん じゃがいも	588 22.6
12	きん 金	むぎごはん		カレーどうふ きゅうりとわかめのあえ おうとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ しょうが にんにく きゅうり もやし もも	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	617 26.0
15	げつ 月	チリコンカン		やさいのスープに すいかいりフルーツポンチ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ウィナー	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ しめじ もも パイン すいか	パン さとう あぶら じゃがいも カクテルゼリー	562 24.3
16	か 火	むぎごはん		アジフライ キャベツとチキンのあえもの たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう あじ チキンフレイク とうふ みそ わかめ いりこだし	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ みかんジュース	こめ むぎ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	649 25.0
17	すい 水	しよくパン		アスパラいりクリームパンネ あまなつサラダ リンゴジャム	ぎゅうにゅう インゲンまめ ベーコン	にんじん アスパラガス たまねぎ しめじ キャベツ あまなつみかん きゅうり	パン マカロニ バター さとう あぶら りんごジャム	611 21.4
18	もく 木	ごはん		さばのごまみそに かいそうめんのすのもの かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ かいそうめん たまご かまぼこ こつおこんぶだし	しょうが こまつな にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ごま じゃがいも でんぷん	633 26.1
19	ひごまるチー きん 金 ピーマン	むぎごはん		しおにくじゃが ピーマンのぴりマヨあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ あぶらあげ しらすぼし	にんじん たまねぎ いんげん にんにく ピーマン もやし	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	564 21.1
22	げつ 月	ミルクパン		タイピーエン ごぼうとだいずのあげがらめ ミニみかんゼリー	ぎゅうにゅう うすらのたまご ぶたにく かまぼこ だいず いりこ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが ごぼう	パン さとう はるさめ あぶら こむぎこ でんぷん みかんゼリー	585 25.0
23	か 火	チキンカレー		トマトサラダ ぶくじんづけ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	にんじん たまねぎ リンゴピューレ にんにく しょうが トマト きゅうり ぶくじんづけ みかんジュース	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	611 20.9
24	すい 水			ふりかえきゅうじつ 振替休日				
25	もく 木	ごはん		さかなのたまねぎソース ゆかりあえ しらたまじる	ぎゅうにゅう ホキ かまぼこ かつおこんぶだし	たまねぎ にんにく にんじん ゆかり キャベツ もやし ねぎ だいこん えのきたけ	こめ こむぎこ でんぷん さとう あぶら しらたまもち	585 23.0
26	きん 金	ピビンバ		わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ かつおぶしだし	ねぎ たら にんじん しいたけ しょうが にんにく もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら	540 21.0
27	ど 土			うんどうかい 運動会				
29	げつ 月			べんとう お弁当の日				
30	か 火	むぎごはん		ぶたにくとやさいのソースいため たまねぎのごまあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンフレイク とうふ みそ いりこだし	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ もやし きりほしだいこん きゅうり えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも	585 24.8
31	すい 水	パインパン		ごもくうどん にんじんシリシリ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶしだし わかめ こんぶだし たまご ツナ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ	パン うどん ごま あぶら	516 22.5

※献立は都合により変更する場合があります。

