



5月 こんだてよていひょう



令和6年度

熊本市立泉ヶ丘小学校

ひ	よう	しゅしょく	おかず	ざいりょう			エネルギー	
				ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
1	すい	むぎごはん	さわにわん ナッツあえ いわしのうめに	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく かつおこんぶだし	にんじん こまつな しょうが うめほし もやし ごぼう ねぎ たまねぎ きゅうり えのきたけ	こめ むぎ さとう アーモンド あぶら	512	
2	もく	ごはん	マーボーどうふ きゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく きゅうり	こめ さとう でんぷん はるさめ ごま あぶら ごまあぶら	513	
7	か	こくとうパン	こめこのクリームスープ ししゃもフライ まっちゃんピーズ	ぎゅうにゅう ししゃも チーズ いんげんまめ ベーコン だいず	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ しめじ	パン パンこ じゃがいも さとう でんぷん バター あぶら こめこ	556	
8	すい	むぎごはん	ぶたじる たまねぎのあえもの ピースそばろどん	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ ぶたにく みそ いらりこだし	にんじん ねぎ グリンピース ごぼう しょうが たまねぎ きゅうり だいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら ごま	531	
9	もく	ごはん	かきたまじる わかめのすのもの さばのごまみそに	ぎゅうにゅう さば みそ たまご かまぼこ わかめ かつおこんぶだし	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ さとう ごま じゃがいも でんぷん	567	
10	きん	しょくパン	ソースやきそば ごぼうサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ハム	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ごぼう きゅうり	パン スパゲティ あぶら じゃがいも いちごジャム ノンエッグマヨネーズ	548	
あじめぐり 〜くまとしょう〜		むぎごはん	タイピーエン れんこんのはさみあげ かんぴょういりませごはん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく かまぼこ うずらのたまご	にんじん ねぎ きくらげ いんげん かんぴょう しいたけ れんこん たまねぎ キャベツ しょうが ごぼう	こめ むぎ さとう パンこ でんぷん はるさめ あぶら	621	
14	か	こめこパン	アスパラいりクリームペンネ あまなつサラダ いりこアーモンド	ぎゅうにゅう いりこ いんげんまめ 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 きゅうり あまなつみかん	パン マカロニ アーモンド あぶら バター さとう	626	
15	すい	むぎごはん	とうふのみそしる ミニトマト ぶたにくとやさいのソースいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ いらりこだし	にんじん ミニトマト たまねぎ ピーマン キャベツ えのきたけ きりほしだいこん もやし ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	536	
16	もく	ごはん	わかめスープ ピビンバ みかんかじゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ かつおだし	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし みかんジュース なら	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	525	
17	きん	コッパン	せんざりやさいのスープ レバーとさかなのあげがらめ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とりレバー ヨーグルト	にんじん ねぎ ピーマン たまねぎ キャベツ	パン でんぷん さとう じゃがいも あぶら	511	
ひごまるデー 〜ピーマン〜		むぎごはん	しおにくじゃが ピーマンのきんぴら あじつけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ ちくわ いっしょくあじつけのり	にんじん ピーマン たまねぎ いんげん にんにく ごぼう	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら	522	
21	か	コッパン	やさいのスープに チリコンカン すいかいりフルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィナー	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ しめじ おうとう パイン すいか	パン さとう じゃがいも あぶら カクテルゼリー	511	
22	すい	ぶ り か え き ゅ う じ つ						
23	もく	ごはん	チキンカレー トマトサラダ みかんかじゅう	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	にんじん トマト たまねぎ きゅうり にんにく しょうが りんごピューレ みかんジュース	こめ じゃがいも さとう あぶら	555	
24	きん	あげぱん	にくだんごスープ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ミートボール ツナ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり	パン さとう あぶら	504	
27	げつ	お べ ん と う の ひ						
28	か	ミルクパン	ワンタンスープ あつあげのカレーミート おうとうかん	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず ベーコン	にんじん チンゲンサイ トマト ピーマン たまねぎ にんにく もやし きくらげ しょうが おうとう	パン さとう ワンタンめん あぶら	553	
29	すい	むぎごはん	たまねぎのみそしる キャベツとチキンのあえもの あじフライ	ぎゅうにゅう あじ とうふ チキンフレーク あぶらあげ みそ わかめ いらりこだし	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ むぎ パンこ さとう あぶら ごま ごまあぶら	553	
30	もく	ごはん	にくうどん ツナあえ のりごまふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かつおこんぶだし	にんじん ねぎ しいたけ しょうが たまねぎ もやし きゅうり	こめ さとう うどん ノンエッグマヨネーズ あぶら	522	
			トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ	にんじん ねぎ トマト	パン さとう でんぷん	パンに	