5月 こんだてひょう

とよだしょうがっこう

日	曜	こんだてめい	ぎゅうにゅう	使用する食品名						栄養価
				（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる		小学校（中）
				おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー（k cal）
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質（g）
1	きん	ミルクパン	牛乳					パン		612
		レバーとさかなのナッツがらめ		とりレバー・たら		ピーマン	たまねぎ	でんぷん・さとう	あぶら・カシューナッツ	
		キャベツのサラダ					キャベツ・もやし・きゅうり	さとう	ごま・あぶら	25.7
		はるさめスープ		かまぼこ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	はるさめ		
7	もく	ピースそぼろどん	牛乳	とりにく・だいず		にんじん	ごぼう・グリンピース・しょうが	こめ・むぎ・さとう	あぶら	538
		はるさめのすのもの			わかめ		キャベツ・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま	
		ぶたじる		とうふ・ぶたにく・みそ	だしいりこ	にんじん・ねぎ	だいこん・しょうが	じゃがいも・こんにゃく	あぶら	23.3
8	きん	まるパン	牛乳					パン		599
		あつあげのカレーミート		あつあげ・ぶたにく・だいず		にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく		あぶら	
		ベーコンスープ		ベーコン		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	あぶら	25.0
		ぶどうゼリー						ぶどうゼリー		
11	げつ	ごはん	牛乳	はちじゅうはちや				こめ		541
		にくじゃが		ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	
		たくあんのあえもの					キャベツ・きゅうり・たくあんづけ			21.2
		おちゃふりかけ		いとかつお	しらす				ごま	
12	か	むぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		578
		さばのソースに		さば			しょうが	さとう		
		ゆかりあえ				ゆかり	キャベツ・もやし			25.5
		かきたまじる		たまご・とうふ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん		
13	すい	ミルクパン	牛乳					パン		624
		アスパラガスとベーコンのスパゲティ		ぶたにく・ベーコン		にんじん・アスパラガス	たまねぎ・コーン・しめじ	スパゲッティ	あぶら	
		チキンサラダ		チキンフレーク		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら	26.7
		みかんゼリー						みかんゼリー		
14	もく	ぷちまるむぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		588
		いわしのうめみそに		いわし			うめぼし			
		ごまネーズあえ		ツナ		にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり		ごま・ノンエッグマヨネーズ	22.6
		すいとんじる		あげ	だしいりこ	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ	ワンタンめん・じゃがいも		
15	きん	セルフドッグ（チリコンカン）	牛乳	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう	あぶら	569
		やさいのスープに		ウィンナー		にんじん・こまつな	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	
		あまなつみかんかん					あまなつみかん			25.2
18	げつ	ビビンバ	牛乳	ぶたにく・ぎゅうにく		ねぎ・にら・にんじん	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし	こめ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	546
		うずらたまごとわかめのスープ		うずらたまご・とうふ・かまぼこ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん	ごまあぶら	
										22.4
19	か	ビーフカレー	牛乳	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ・りんご・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	584
		きゅうりのじゃこサラダ			しらす・わかめ		きゅうり・キャベツ	さとう	あぶら・ごまあぶら	
		フルーツミックス		ひごまるデー：きゅうり			おうとう・パイン	カクテルゼリー		18.5
20	すい	コッペパン	牛乳					パン		568
		ソースやきそば		ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ	スパゲッティ	あぶら	
		ごぼうサラダ				にんじん	ごぼう・きゅうり・コーン		ごま・ノンエッグマヨネーズ	23.4
		ミニももゼリー						ももゼリー		
21	もく	ぷちまるむぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		580
		マーボーどうふ		とうふ・ぶたにく・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	でんぷん・さとう	ごまあぶら・あぶら	
		きりぼしだいこんのナムル				チンゲンサイ・にんじん	もやし・きりぼしだいこん	さとう	ごま・ごまあぶら	26.8
		いりこアーモンド			いりこ			さとう	アーモンド	
22	きん	きなこあげパン	牛乳	きなこ				パン・さとう	あぶら	577
		にくだんごスープ		ミートボール		にんじん・チンゲンサイ	もやし・たまねぎ・しいたけ			
		ビーンズサラダ		だいず　いんげんまめ・ハム			キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら	27.0
25	げつ	ごはん	牛乳					こめ		563
		アジフライ		あじ				ぱんこ	あぶら	
		にんじんのきんぴら			くきわかめ	にんじん	いんげん	こんにゃく・さとう	ごま・あぶら	21.7
		キャベツのみそしる		とうふ・あげ・みそ	だしいりこ	ねぎ	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ			
26	か	むぎごはん	牛乳					こめ・むぎ		571
		ぎゅうにくとチンゲンサイのいためもの		ぎゅうにく		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	はるさめ・さとう	ごまあぶら・あぶら	
		ピーマンとたまごのスープ		たまご・とうふ・ベーコン		にんじん・ピーマン	たまねぎ	でんぷん		22.9
		だいずのごまりんかけ		だいず				さとう・でんぷん	ごま	
28	もく	ぷちまるむぎごはん	牛乳	あじめぐり：あしきた・みなまた				こめ・むぎ		579
		たちうおフライ		たちうお				パンこ　こむぎこ	あぶら	
		たまねぎのあえもの		ツナ		にんじん	たまねぎ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら	23.3
		かしわじる		とうふ・とりにく・みそ	だしいりこ	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しょうが	こんにゃく	あぶら	
29	きん	しょくパン	牛乳					パン		522
		にくうどん		ぶたにく・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	しいたけ・しょうが・たまねぎ	さとう・うどん	あぶら	
		ナッツサラダ				にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・あぶら	20.1
		りんごジャム						りんごジャム		

※　都合により、献立が変更する場合があります。
※　食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
　　また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のｇ数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。