

5月分 予定献立表

日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの	kcal	g
7(木)	フラワーパン 		ポークビーンズ コーンサラダ ももゼリー	ぶたにく ベーコン だいず 牛乳	フラワーパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし もも(かじゅう)	625	23.5
8(水) ○	むぎごはん わかめふりかけ 		なまあげとやさいのいために かいそうサラダ	なまあげ ぶたにく みそ かいそう 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん ごま さとう あぶら	にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく ほししいたけ だいこん きゅうり とうもろこし	616	25.8
9(木) ○	かやくごはん 		わかさぎフリッター みそ汁	わかさぎ とりにく あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	こめ こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう あぶら	にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ たまねぎ しめじ ながねぎ	602	20.8
10(金) ○	ごもくうどん 		ゆかり和え まっちゃんパン	ぶたにく あぶらあげ なた 豆乳 牛乳 たまご(鶏卵)	うどん こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん ながねぎ まっちゃん ほししいたけ えのきたけ キャベツ きゅうり しそ	697	23.1
13(月) ○	むぎごはん ごましお 		なまあげのあますに こまつなのサラダ	なまあげ ぶたにく わかめ 牛乳	こめ むぎ ごま じゃがいも でんぶん ごまあぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ こんにやく チンゲンサイ こまつな きゅうり とうもろこし	616	23.5
14(水) ○	かんこくふう たぎこみごはん 		あじフライ わかめスープ	あじ ぶたにく とうふ とりにく わかめ かまぼこ 牛乳 ウスターソース	こめ ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら	にんじん もやし にんにく だいこん こんにやく こまつな たまねぎ ほうれんそう	590	26.7
15(水) ○	むぎごはん 		ストロガノフ やさいソテー ヨーグルト(冷)	ぎゅうにく ベーコン ヨーグルト 牛乳	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく マッシュルーム エリンギ キャベツ こまつな とうもろこし	630	23.4
16(木) ○	むぎごはん 		そぼろ丼 さわにわん 日向夏(ひゅうがなつ)ゼリー	ぶたにく だいず なまあげ 牛乳	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	にんじん しょうが こんにやく ごぼう だいこん ながねぎ ひゅうがなつ(かじゅう)	536	23.6
17(金)	ココアあげパン (ソフトフランスパン) 		ミネストローネ ツナサラダ	ベーコン レンズまめ かまぼこ まぐろ(ツナ) 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく だいこん きゅうり とうもろこし	577	19.3
20(月) ○	むぎごはん 		しおマーボーとうふ こんにやくサラダ	とうふ ぶたにく わかめ 牛乳	こめ むぎ でんぶん ごま ごまあぶら さとう あぶら	たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ ほししいたけ にんにく しょうが こねぎ こんにやく だいこん きゅうり とうもろこし	585	25.5
21(水) ○	ちらしずし 		えびフライ すまし汁 おちゃプリン	えび たまご(鶏卵) とりにく とうふ かまぼこ のり 豆乳 牛乳	こめ こむぎこ さとう あぶら	にんじん きぬさや れんこん ほししいたけ かんぴょう たまねぎ こまつな りよくちや	625	22.5
木崎小 開校記念日お祝いメニュー								
22(水) ○	むぎごはん おかかふりかけ 		新じゃがのそぼろ煮 ごまみそ和え	ぶたにく みそ かつおぶし のり 牛乳	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース もやし キャベツ	616	22.5
23(木) ○	ひじきごはん 		さばの西京揚げ こんさい汁	さば みそ とりにく ひじき あぶらあげ ぶたにく 牛乳	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	にんじん こんにやく ごぼう ほししいたけ こまつな	601	26.0
24(金)	カレーノケール入り わふうスパゲッティ 		コロック コールスローサラダ	ぶたにく ベーコン のり 牛乳	スパゲッティ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ しめじ キャベツ きゅうり カレーノケール とうもろこし	612	24.3
27(月)	こどもパン 		ハンバーグ・キャベツ じゃがいものスープ煮 洋なし(冷)	ぶたにく とりにく ベーコン 牛乳	こどもパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく しょうが 洋なし	683	24.7
28(水) ○	むぎごはん のりふりかけ 		いかのかりん揚げ とんじる	いか ぶたにく とうふ みそ 牛乳	こめ むぎ のり じゃがいも でんぶん さとう あぶら	にんじん だいこん こんにやく ながねぎ こまつな ごぼう	619	27.2
29(水) ○	タンメン 		きびなごごまフライ こまつなとこんにやくのサラダ	きびなご ぶたにく 牛乳	ちゅうかめん こむぎこ ごま ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	キャベツ にんじん しょうが チンゲンサイ ながねぎ しめじ こんにやく こまつな もやし きゅうり にんにく	579	27.0
30(木) ○	むぎごはん 		ぶたキムチ丼 トックスープ みかん(冷)	ぶたにく とりにく 牛乳	こめ むぎ トック でんぶん 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ にら ながねぎ はくさい もやし チンゲンサイ みかん	595	22.5
31(金)	むぎごはん 		チキンカレー マカロニサラダ	とりにく 牛乳	こめ むぎ こむぎこ マカロニ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	631	20.9

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
 ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。

平均 栄養 量	エネルギー 612 Kcal	たんぱく質 23.8 g
---------------	----------------------	--------------------