



# 5月 こんだてひょう



戸出西部小学校

日	しゅく 主食	こんだてめい 献立名	ちやくにくなる 血や肉や骨になる 赤の食品		ねつちから 熱や力になる 黄の食品		からだちようどとの 体の調子を整える 緑の食品		E:エネルギー
			たんぱく質	無糖質	炭水化物	脂質	ビタミン・無糖質	P:たんぱく質	F:脂質
2日(木)	ごはん	ふくらぎのごまみそかけ ごまつな 小松菜と切り干し大根の浸し 油揚げ 団子汁	ふくらぎ あぶら油揚げ	牛にゆう	ごはん 砂糖 しらたまご 白玉団子 こんにやく	ごま	にんじん ごまつな 小松菜	キャベツ 切り干し大根 ごぼう ねぎ	E 654 kcal P 26.2 g F 21.4 g
7日(火)	ごはん	えびのチリソース煮【え】 ゆで野菜 ワンタンスープ	えび ぶたにく 豚肉	牛にゆう	ごはん かつくり粉 こめ 米粉 じゃがいも 砂糖 ワンタン	あぶら油	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ	E 624 kcal P 24.5 g F 16.5 g
8日(水)	1/2 コッペパン	かわりちくさ 変わり千草焼き【卵】 フルーツヨーグルトあえ ソフトめんのカレーソースかけ	たまご 大豆 ベーコン ぶたにく 豚肉	牛にゆう ヨーグルト	パン ソフトめん 砂糖	あぶら油	にんじん ピーマン	たまご 玉ねぎ しょうが マッシュルーム りんご パインアップル みかん もも レーズン パナナ	E 721 kcal P 27.0 g F 23.0 g
9日(木)	ごはん	さばのホイル焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え【卵】 野菜の旨煮	さば 鶏肉 あぶら油揚げ	牛にゆう こんぶ 昆布	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく	マヨネーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たけのこ	E 668 kcal P 26.7 g F 18.4 g
10日(金)	しゅく 食パン	とりにく 鶏肉の香り揚げ かいも 海藻サラダ フルーツポンチ	とりにく 鶏肉 とうもろこし 豆乳	牛にゆう わかめ	パン かつくり粉 こめ 米粉 砂糖	あぶら油 ごま	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり パインアップル みかん もも パナナ ぶどう	E 649 kcal P 24.8 g F 21.8 g
14日(火)	ごはん	たかおかりゆうこの や 高岡流お好み焼き「とどまる」 きき 茎わかめのきんぴら みそ汁 メロンゼリー	すみ 豚肉 ベーコン あぶら油揚げ	牛にゆう こんぶ 昆布 さわかめ	ごはん 米粉 こんぶ 砂糖	あぶら油 ごま	にんじん にら	たまご 玉ねぎ キャベツ とうもろこし しいたけ ごぼう 白菜 しめじ さやいんげん メロン	E 643 kcal P 22.5 g F 17.1 g
15日(水)	こめこい 米粉入り パン	まめ ココア豆 カラフルソテー たんたんはるまの 担々春雨スープ アップルシャーベットの	だいず 大豆 豚肉 ベーコン	牛にゆう たんじゆん 豚脂粉乳	こめこい 米粉パン かつくり粉 砂糖 はるまの 春雨	あぶら油 ごま ごま油	にんじん ピーマン チンゲンサイ あか 赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ しょうが にんにく なま 生しいたけ たけのこ ねぎ りんご	E 695 kcal P 29.0 g F 25.2 g
16日(木)	ごはん	さけ 鮭の塩焼き ほうれん草とえのきのごまみそ すき焼き煮 干しブルー	さけ 鮭 とうもろこし 豆腐	牛にゆう	ごはん 砂糖 じゃがいも 麩 こんにやく	ごま	にんじん ほうれん草	えのきたけ キャベツ ねぎ 干しブルー	E 689 kcal P 31.0 g F 15.5 g
17日(金)	ごはん	たかおかりゆうこの や 高岡野菜のグリーン丼 や 焼きポテト とうもろこし 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	ぶたにく 豚肉 とうもろこし 豆腐	牛にゆう わかめ ヨーグルト	ごはん こんにやく 砂糖 じゃがいも 麩 かつくり粉	あぶら油 ごま油	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ なま 生しいたけ ねぎ	E 599 kcal P 25.3 g F 14.0 g
20日(月)	ごはん	ささみカツ【卵】 しそあえ ぶたにく 豚肉 冷たいみかん	とりにく 鶏肉 たまご 卵	牛にゆう	ごはん 小麦粉 パン粉 さつまいも こんにやく	あぶら油	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ みかん	E 687 kcal P 29.7 g F 17.6 g
21日(火)	ごはん	いしがき しゃもの石垣揚げ ちゅうふ 中華風大豆のうま煮 みそ汁	ぶたにく 豚肉 だいず 大豆 あぶら油揚げ	牛にゆう ししゃも	ごはん 小麦粉 砂糖	ごま ごま油 あぶら油	にんじん ピーマン	しょうが ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ しめじ	E 677 kcal P 30.8 g F 24.5 g
22日(水)	あげパン	ウインナー ドレッシングサラダ ポテトスープ ぶどうゼリー	ウインナー とりにく 鶏肉 きな粉	牛にゆう たんじゆん 豚脂粉乳	パン 砂糖 じゃがいも	あぶら油	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまご 玉ねぎ ぶどう	E 650 kcal P 23.4 g F 30.8 g
23日(木)	げんりよう 減量 ごはん	かにシューマイ【卵・か・え】 ほうれん草のナムル ごま 五目ラーメン 豆乳プリン	かに えび たまご 卵 すり身 ぶたにく 豚肉 豆乳	牛にゆう	ごはん 小麦粉 中華めん 砂糖	ごま ごま油 あぶら油	にんじん ほうれん草	たまご 玉ねぎ もやし にんにく しょうが メンマ キャベツ ねぎ	E 654 kcal P 22.0 g F 19.2 g
24日(金)	しゅく 食パン	オムレツ【卵】 みず 水菜のサラダ ミネストローネ チョコレートクリーム	たまご 卵 大豆 ベーコン	牛にゆう	パン 砂糖 じゃがいも	あぶら油 オリーブ油 チョコレートクリーム	にんじん たまご 水菜	きゅうり 玉ねぎ しめじ セロリ パインアップル	E 683 kcal P 25.1 g F 30.7 g
27日(月)	むぎ 麦ごはん	とうもろこし 豆腐ハンバーグ こまつな 小松菜のコーンあえ ハヤシライス	とうもろこし 豆腐 鶏肉 ぎゅうにく 牛肉	牛にゆう	むぎ 麦ごはん 砂糖 じゃがいも	あぶら油	にんじん こまつな 小松菜	たまご 玉ねぎ にんにく しょうが しめじ もやし とうもろこし	E 625 kcal P 22.5 g F 18.2 g
28日(火)	ごはん	しろ ほうせきあげ【え】 かわりちくさ 変わり漬け みそ汁 オレンジ	だいず 大豆 こうや 高野豆腐 あぶら油揚げ	牛にゆう しろ 白えび あぶら油揚げ	ごはん かつくり粉 こめ 米粉 砂糖 じゃがいも	あぶら油	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん たまご 玉ねぎ ねぎ オレンジ	E 624 kcal P 22.5 g F 17.3 g
29日(水)	2/3 コッペパン	コロツケ アスパラサラダ スープスパゲティ	ぶたにく 豚肉 牛肉 ベーコン	牛にゆう	パン じゃがいも パン粉 砂糖 スパゲティ 小麦粉	あぶら油 マーガリン	にんじん アスパラガス パセリ	たまご 玉ねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム とうもろこし	E 606 kcal P 20.8 g F 25.3 g
30日(木)	ごはん	ぶたにく 豚肉のジャンロー さんま 三色ひたし とうもろこし 豆腐と卵のスープ【卵】	ぶたにく 豚肉 たまご 豆腐	牛にゆう	ごはん 砂糖 かつくり粉	ごま ごま油	にんじん	たまご 玉ねぎ しょうが もやし きゅうり ねぎ	E 571 kcal P 25.2 g F 16.8 g
31日(金)	ごはん	しろみざかな や 白身魚のマヨネーズ焼き【卵】 ピーマンソテー こんさいじゆ 根菜汁 ブルーベリーゼリー	しいら とりにく 鶏肉	牛にゆう	ごはん ビーフン こんにやく 砂糖	あぶら油 マヨネーズ	にんじん ピーマン	キャベツ エリンギ ごぼう しょうが 大根 ねぎ ブルーベリー	E 623 kcal P 26.8 g F 14.4 g

★牛にゆうは、毎日1本付きます。  
★右のE、P、Fの値は、中学年量を基準として表示しています。  
★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

5月 1日(水) 児童休業日  
5月 11日(土) 運動会(給食なし)  
5月 13日(月) 練習休業日  
5月 30日(木) 10才のファーストコンサート(4年給食なし)

基準

E 650 kcal  
P 27.0 g  
F 18.0 g

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。  
卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 かに…【か】