



# 令和元年5月こんだて表



# はや 早ね・はや 早おき・あき 朝ごはん

豊郷小学校・日栄小学校

日付	献立名	はいぜんのしかた	あかのなかま 血や筋肉・骨などの 体をつくるための	きのなかま 熱や力のもとになる ための	みどりのなかま 体の調子をとのえる ための	エネルギー たんぱく質 カルシウム
7 火	たけのこごはん 具だくさん豚汁 野菜いため 一食チーズ 牛乳	いっしょくチーズ やさいいため たけのこごはん ぐだくさんとんじる	きぬごしとうふ ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ みそ	むぎ こめ さといも あぶら	キャベツ ごぼう ごまつな だいこん コーン にんじん はねぎ	606kcal 29.5g 23.5g
8 水	麦ごはん あじフライ かつおあえ じゃがいものみそ汁 牛乳	かつおあえ あじフライ むぎごはん じゃがいものみそ	あぶらあげ わかめ はなかつお あじフライ ぎゅうにゅう みそ	むぎ こめ じゃがいも あぶら	キャベツ ごまつな たまねぎ にんじん もやし	639kcal 27.8g 19.2g
9 木	麦ごはん とりと里芋の煮物 ごぼうサラダ のりのつくだに 牛乳	あつあげ ごぼうてん ハム とりにく ぎゅうにゅう のりのつくだに むぎごはん とりとさといものにも	あつあげ ごぼうてん ハム とりにく ぎゅうにゅう のりのつくだに	むぎ こめ さといも さとう あぶら ごまドレッシング	こんにやく さやいんげん サラダみずな ごぼう コーン にんじん	633kcal 24.0g 17.7g
10 金	カットコッペパン フランクフルト キャベツソテー ワンタンスープ 牛乳	キャベツソテー フランクフルト カットコッペパン ワンタンスープ	ぶたにく フランクフルト ぎゅうにゅう	カットコッペパン ワンタンのかわ さとう あぶら	キャベツ ごまつな コーン にんじん もやし しいたけ しょうが	651kcal 25.3g 25.2g
13 月	味付け食パン ミートボールのケチャッ プあえ ビーフンスープ 牛乳	ミートボールのケチャッ プあえ ビーフンスープ あじつけしよくパン	ミートボール ぎゅうにゅう	あじつけしよくパン ビーフン じゃがいも さとう あぶら	さやいんげん たまねぎ にんじん はくさい しいたけ	664kcal 23.0g 20.2g
14 火	麦ごはん ポークカレー 福神漬け フレンチサラダ 牛乳	ふくじんづけ ホークカレー (むぎごはん) フレンチサラダ	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	むぎ こめ じゃがいも あぶら フレンチドレッシン グ カレールー	キャベツ サラダみずな ふくじんづけ たまねぎ コーン にんじん	672kcal 20.3g 20.7g
15 水	麦ごはん てりやきチキン さやいんげんの炒め煮 けんちん汁 牛乳	さやいんげんのいために てりやきチキン むぎごはん けんちん	きぬごしとうふ あぶらあげ さつまあげ てりやきチキン ぎゅうにゅう	むぎ こめ さといも さとう あぶら	つきこんにやく さやいんげん ごぼう にんじん はねぎ	620kcal 29.8g 17.1g
16 木	麦ごはん 信田煮(五目) きんぴらごぼう 卵スープ 牛乳	きんぴらごぼう しのだに むぎごはん たまごスープ	きぬごしとうふ しのだに はなかつまほこ さつまあげ たまご ぎゅうにゅう	むぎ こめ かたくりこ さとう ごま あぶら	つきこんにやく ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう	613kcal 25.9g 17.6g
17 金	黒糖コッペパン 白身魚のバジル焼き かぼちゃサラダ きのこスープ 牛乳	かぼちゃサラダ こくとうコッペパン きのこスープ	しろみぎかな ハム ベーコン ぎゅうにゅう	こくとうコッペパン マヨネーズ	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ ごまつな コーン にんじん ぶなしめじ エリンギ まいたけ	682kcal 34.6g 23.5g
20 月	中華めん みそラーメン 焼きぎょうざ 野菜サラダ(和風わ せ) 牛乳	やさいサラダ やきぎょうざ (保・幼・1・2年生は1こ 3年生以上と職員は2こ) ちゅうかめん みそラーメン	なると ぶたにく ハム ぎょうざ ぎゅうにゅう みそ	ちゅうかめん ごまあぶら わふうあわせ ドレッシング	キャベツ サラダみずな たまねぎ ごまつな コーン にんじん もやし	630kcal 25.7g 22.2g

日・曜日	こんだて	はいぜんのしかた	あかのなかま 血や筋肉・骨などの 体をつくるための	きのなかま 熱や力のもとになる ための	みどりのなかま 体の調子をとのえる ための	エネルギー たんぱく質 カルシウム
21 火	麦ごはん 親子丼 マカロニサラダ 牛乳	マカロニサラダ おやこどん(むぎごはん)	はなかつまほこ ハム とりにく たまご ぎゅうにゅう	むぎ こめ マカロニ かたくりこ さとう あぶら マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん はねぎ しいたけ	633kcal 25.2g 21.4g
22 水	麦ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	ブロッコリーサラダ むぎごはん すきやきふう	やきどうふ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	むぎ こめ じゃがいも さとう あぶら ごまドレッシング	いとこんにやく ごぼう たまねぎ にんじん はねぎ はくさい ブロッコリー	604kcal 20.8g 18.0g
23 木	麦ごはん とり肉のやわらか煮 ひじきのいり煮 豆腐のみそ汁 りんご 牛乳	りんご ひじきのいりに とりにくのやわらかに むぎごはん とうふのみそ	きぬごしとうふ あぶらあげ ひじき わかめ ちくわ みそ とりにく ぎゅうにゅう	むぎ こめ ふ さとう あぶら	つきこんにやく むきえだまめ にんじん りんご しいたけ	606kcal 32.7g 15.6g
24 金	キャロット食パン 鮭のマヨネーズ焼き シーザーサラダ わかめスープ のむヨーグルト	シーザーサラダ さけのマヨネーズやき キャロットしよくパン わかめスープ	わかめ さけ ハム のむヨーグルト	キャロットしよくパン マヨネーズ	キャベツ サラダみずな たまねぎ コーン にんじん はねぎ	651kcal 26.0g 20.5g
27 月	減量味付けコッペパン ポークビーンズ 野菜ソテー 牛乳	やさいソテー げんりょうあじつけコッペパン ポークビーンズ	だいず ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	あじつけコッペパン じゃがいも さとう あぶら バター	キャベツ たまねぎ コーン にんじん ブロッコリー ほうれんそう	623kcal 24.0g 19.1g
28 火	チャーハン スパゲティサラダ 中華スープ 牛乳	スパゲティサラダ チャーハン ちゅうかスープ	ハム ベーコン ぎゅうにゅう	むぎ こめ スパゲティ バター	キャベツ きゅうり スパゲティ コーン にんじん はねぎ はくさい エリンギ	612kcal 18.9g 27.2g
29 水	麦ごはん 鯖のカレー風味焼き 切干大根の煮物 小松菜のみそ汁 牛乳	きりほしだいこんのもの さばのカレーふうみやき むぎごはん ごまつなのみそ	きぬごしとうふ あぶらあげ さば さつまあげ ぎゅうにゅう みそ	むぎ こめ さとう あぶら	むきえだまめ ごまつな きりほしだいこん にんじん しいたけ	647kcal 32.4g 21.9g
30 木	麦ごはん 豚じゃが ひじきサラダ 牛乳	ひじきサラダ むぎごはん ぶたじゃが	あつあげ ひじき ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	むぎ こめ じゃがいも さとう あぶら ごまドレッシング	いとこんにやく さやいんげん キャベツ たまねぎ コーン にんじん みつば	612kcal 21.2g 17.7g
31 金	食パン いちごジャム かぼちゃベーコン焼き 肉だんごスープ 牛乳	いちごジャム かぼちゃベーコンやき しよくパン にくだんごスープ	ベーコン ミートボール ぎゅうにゅう こなチーズ	しよくパン フライドポテト いちごジャム	かぼちゃ たまねぎ ごまつな にんじん	671kcal 22.6g 22.0g

※行事・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

