


5月きゅうしょく こんだてよていひょう

鳥屋野小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 602 kcal
	たけのこのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ		たけのこ ねぎ	たんぱく質 25.9 g
	しろみざかなのなんばんづけ	でんぷん さとう	揚げ油 ごま油	たら			しょうが ねぎ	脂質 19.2 g
	えのきいりひたし	さとう				こまつな	もやし えのきたけ	食塩相当量 2.3 g
	アーモンド		アーモンド					
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
2日 (木) 端午の節句	ごはん	こめ						エネルギー 677 kcal
	マーボーとうふ	さとう でんぷん	サラダ油 ごま油	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	たんぱく質 27.2 g
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	サラダ油 ごま油 ごま			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	脂質 21.2 g
	ミニかしわもち	こめ さとう みずあめ		あずき				食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
7日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 613 kcal
	けんちんじる	じゃがいも	サラダ油	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ つきこんにゃく	たんぱく質 25.0 g
	あじフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	揚げ油	あじ				脂質 21.9 g
	ごますあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
8日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 661 kcal
	ポークカレー	じゃがいも	こめこ サラダ油	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	たんぱく質 21.3 g
	うずらたまご(トッピング)			うずらたまご				脂質 19.7 g
	わかめサラダ		サラダ油 ごま		わかめ		ホールコーン キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	ジュシーフルーツ						ジュシーフルーツ	
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
9日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 663 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん	えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 26.5 g
	さばのみそに	さとう でんぷん		さば みそ			しょうが	脂質 25.7 g
	きりぼしだいこんのいために	さとう	ごま サラダ油	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しいたけ つきこんにゃく	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
10日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 619 kcal
	うちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 26.1 g
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	揚げ油 植物性油脂	さけ	チーズ			脂質 21.8 g
	くきわかめのきんぴら	さとう	サラダ油 ごま油	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう つきこんにゃく	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
13日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 595 kcal
	じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう でんぷん	サラダ油	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	たんぱく質 22.0 g
	ひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき			脂質 17.4 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.1 g
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
14日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 603 kcal
	みそワントンスープ	ワントン	ごま油	ぶたにく なると みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	たんぱく質 24.5 g
	さかなとだいずのチリソースに	さとう でんぷん	揚げ油 ごま油 サラダ油	たら だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 17.8 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.8 g
15日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 610 kcal
	あさりととうふのスープ			あさり とうふ		こまつな	ねぎ もやし	たんぱく質 27.8 g
	とりにくのはちみつレモン	でんぷん はちみつ	揚げ油	とりにく			レモン	脂質 19.0 g
	コーンいりひたし					こまつな	キャベツ ホールコーン	食塩相当量 2.3 g
	ミルクデザート	こなあめ さとう	ホイップクリーム					ぎゅうにゅう
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
16日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 625 kcal
	こまつなのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 24.7 g
	いわしのかばやき	さとう でんぷん	揚げ油	いわし				脂質 17.2 g
	くきわかめともやしのサラダ		ごま サラダ油		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		

17日 (金)	パインチップパン	こむぎこ さとう			だっしふんにゅう		パイン	エネルギー	568 kcal			
	はるさめスープ	はるさめ		ぶたにく		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ	たんぱく質	25.0 g			
	チーズオムレツ	さとう でんぷん	サラダ油	たまご	チーズ			脂質	22.8 g			
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド サラダ油	ロースハム		にんじん	きゅうり	食塩相当量	2.7 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
20日 (月)	ゆでうどん	こむぎこ						エネルギー	710 kcal			
	にくじる			ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ねぎ ぶなしめじ たけのこ	たんぱく質	28.2 g			
	だいずコロッケ	パンこ でんぷん じゃがいも さとう	揚げ油 サラダ油	だいず			たまねぎ	脂質	27.3 g			
	はるいろサラダ		卵抜きマヨネーズ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり ホールコーン ねりうめ	食塩相当量	2.2 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
21日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	609 kcal			
	おやこに	じゃがいも くるまふ さとう		たまご とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	たんぱく質	27.7 g			
	てっかみそ	さとう	揚げ油 サラダ油	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質	18.7 g			
	ふうみづけ		ごま				きゅうり キャベツ しょうが	食塩相当量	2.2 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
22日 (水)	ピースごはん	こめ					グリーンピース	エネルギー	593 kcal			
	もやしのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		みすな	もやし	たんぱく質	23.2 g			
	ごもくにくだんごのあんかけ	パンこ こめこ さとう でんぷん	サラダ油	ぶたにく	ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ しいたけ ホールコーン	脂質	20.4 g			
	アーモンドいりこまつなサラダ		サラダ油 アーモンド	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量	2.3 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
23日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	673 kcal			
	じゃがいものごまみそしる	じゃがいも	ごま	なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質	24.6 g			
	たれかつ	パンこ でんぷん さとう	揚げ油	ぶたにく				脂質	23.3 g			
	かぶづけ					かぶのは	かぶ きゅうり	食塩相当量	2.0 g			
	れいとうみかん						みかん					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
24日 (金)	ゆかりごはん	こめ				しそ		エネルギー	604 kcal			
	たまごともずくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	おきなわもずく	こまつな	たまねぎ	たんぱく質	25.5 g			
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぷん さとう じゃがいも	揚げ油 サラダ油	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ こんにゃく	脂質	20.4 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.3 g			
27日 (月)	カレーあじごはん	こめ	サラダ油					エネルギー	617 kcal			
	あさりとアスパラの クリームソース	こめこ	サラダ油	とりにく あさり ショルダーベーコン しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質	24.9 g			
	あまなつサラダ		サラダ油				キャベツ きゅうり あまなつ	脂質	16.8 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.8 g			
28日(火)は運動会のため給食なし												
29日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	623 kcal			
	ハヤシライス	じゃがいも こめこ	サラダ油	ぶたにく レンズまめ	とうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	たんぱく質	21.1 g			
	コーンサラダ		サラダ油				ホールコーン きゅうり キャベツ	脂質	18.3 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.2 g			
30日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	637 kcal			
	とんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん つきこんにゃく ねぎ	たんぱく質	27.8 g			
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	揚げ油		ししゃも (魚卵あり)			脂質	22.9 g			
	もやしとあぶらあげの ごまドレッシング あえ	さとう	ごま ごま油	あぶらあげ		にんじん	もやし きゅうり	食塩相当量	2.0 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
31日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	600 kcal			
	ちゅうかふうたまごスープ	でんぷん	ごま油	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	クリームコーン ホールコーン	たんぱく質	20.4 g			
	えびシューマイ	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	豚脂	えび たら だいず			たまねぎ	脂質	14.1 g			
	あつあげのホイコーロー	さとう でんぷん	サラダ油 ごま油	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	食塩相当量	2.1 g			
	りんごジュース						りんご					
一日あたりの平均	エネルギー	625 kcal	脂質	20.3 g	カルシウム	349 mg	たんぱく質	25.0 g	食塩相当量	2.1 g	鉄	3.0 mg