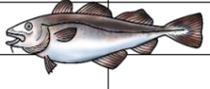


5月きゅうしょく こんだてよていひょう

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	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1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
	いわしのかばやし	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			
2日 (金)	ゆかりごはん	こめ				しそ		エネルギー 617 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
	ぶたにくとだいすのあげ	でんぷん さとう じゃがいも	揚げ油 サラダ油	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく	脂質 20.9 g
	いちご (えちごひめ)						いちご	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 610 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 20.1 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				
8日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 656 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 26.3 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質 25.2 g
	きりぼしだいこんいために	さとう	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			
9日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 600 kcal
	おやこに	くるまふ さとう じゃがいも		とりにく たまご		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 27.4 g
	てっかみそ	さとう	揚げ油 サラダ油	だいす みそ		にんじん	ごぼう	脂質 17.9 g
	ふうみづけ						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			
12日 (月)	おおむぎめん	こむぎこ おおむぎこ						エネルギー 731 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 30.6 g
	だいすコロッケ	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	揚げ油 サラダ油	だいす ぶたにく		にんじん	たまねぎ	脂質 30.6 g
	はるいろサラダ		たまごぬきマヨネーズ			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			
13日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 585 kcal
	はるやさいのにももの	じゃがいも さとう		ぶたにく ちくわ がんもどき	こんぶ	にんじん	たけのこ こんにゃく	たんぱく質 25.8 g
	えびのからあげ	でんぷん	揚げ油		あまえび			脂質 18.6 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 626 kcal
	マーボーどうふ	さとう でんぷん	サラダ油 ごま油	とうふ ぶたにく だいす 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 26.2 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 21.1 g
	ジュシーフルーツ						ジュシーフルーツ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日 (木)	ピースごはん	こめ さとう		とりにく			しょうが グリーンピース	エネルギー 675 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 ねぎ つきこんにゃく	たんぱく質 31.6 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ コーンスターチ	揚げ油		ししゃも (魚卵あり)			脂質 28.0 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 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

16日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	586 kcal			
	ちゅうかふうたまごスープ	でんぷん	ごま油	たまご		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	19.2 g			
	えびシューマイ	こむぎこ でんぷん さとう みずあめ	食用加工油	えび たら			たまねぎ	脂質	13.2 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					
19日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	587 kcal			
	ふりかけ(のり)	さとう でんぷん		かつおぶし	のり	まっちゃん		たんぱく質	23.7 g			
	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	脂質	19.3 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			食塩相当量	2.3 g			
	カラフルビーンズ	さとう でんぷん	揚げ油 ごま油	だいす みそ		ピーマン にんじん	こんにゃく					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
20日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	615 kcal			
	あさりととうふのスープ			あさり とうふ		ほうれんそう	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	19.5 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	みずあめ さとう でんぷん	れんにゅう		ぎゅうにゅう							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
21日 (水)	セルフ ホットドック	コッペパン ウインナー	こむぎこ さとう					エネルギー	652 kcal			
	あさりとアスパラのクリームスープ	じゃがいも こめこ	サラダ油	とりにく あさり ショルダーベーコン	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	29.4 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	30.8 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	3.3 g			
22日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	637 kcal			
	けんちんじる	じゃがいも	サラダ油	とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つぎこんにゃく	たんぱく質	25.0 g			
	あじフライ	パンこ 小むぎこ コーンスターチ	揚げ油	あじ				脂質	24.7 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							
23日 (金)	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(こむぎこ)	ごま油	ぶたにく なると みそ		にんじん なら	もやし ねぎ メンマ	たんぱく質	24.5 g			
	さかなとだいのちりソースに	でんぷん さとう	揚げ油 ごま油 サラダ油	たら だいす		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				
26日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	663 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	24.1 g			
	たれかつ	パンこ でんぷん さとう	揚げ油	ぶたにく				脂質	25.7 g			
	かぶづけ					かぶは	かぶ きゅうり	食塩相当量	2.0 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
27日(火)は運動会のため給食なし												
28日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	611 kcal			
	チキンカレー	じゃがいも こめこ	サラダ油	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	たんぱく質	21.2 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	脂質	17.6 g			
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量	2.1 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
29日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	634 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 小むぎこ でんぷん	揚げ油 植物性油脂	さけ	チーズ			脂質	23.6 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 つぎこんにゃく	食塩相当量	1.6 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
30日 (金)	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							
一日あたりの平均	エネルギー	627 kcal	脂質	21.5 g	カルシウム	355 mg	たんぱく質	25.6 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.0 mg