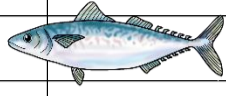





5月きゅうしょく こんだてよていひょう

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 (金) 子ども の日献立	ごはん	こめ						エネルギー 710 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん みずな	えのきたけ たけのこ	たんぱく質 26.6 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ				脂質 24.2 g
	きりぼしだいこんのいために	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
	かしわもち	こめ さとう みずあめ	サラダ油	あずき				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日 (木)	ゆかりごはん	こめ				しそ		エネルギー 598 kcal
	たまごともずくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もずく	こまつな	たまねぎ	たんぱく質 23.9 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	しいたけ こんにゃく	脂質 20.1 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			
8日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 613 kcal
	キャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			キャベツ えのきたけ	たんぱく質 24.8 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 22.9 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			
11日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 588 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 21.7 g
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき			脂質 16.9 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			
12日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 627 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 24.9 g
	えびシューマイ	こむぎこ パンこ でんぷん さとう みずあめ	食用加工油脂	えび たら			たまねぎ	脂質 13.7 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 2.2 g
	のむヨーグルト	さとう	生クリーム		無脂肪牛乳 脱脂粉乳			
13日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 598 kcal
	ぶりかけ (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 23.6 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 20.1 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	だいず 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			
14日 (木)	ゆでうどん	こむぎこ						エネルギー 738 kcal
	にくじる			ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 27.9 g
	だいずコロケ	パンこ でんぷん さとう じゃがいも	揚げ油	だいず				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 しそ	キャベツ きゅうり ホールコーン うめ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 623 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 28.1 g
	とりにくのはちみつレモン	でんぷん はちみつ さとう	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 にんじん	キャベツ ホールコーン	食塩相当量 2.1 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			

18日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	667 kcal			
	みそワタンスープ	わんたん	ごま油	ぶたにく みそ		にんじん いら	もやし ねぎ メンマ	たんぱく質	24.1 g			
	さかなとだいずのチリソースに	でんぷん さとう	揚げ油 ごま油 サラダ油	たら だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質	20.5 g			
	ひゅうがなつゼリー	さとう でんぷん					ひゅうがなつ	食塩相当量	2.0 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
19日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	587 kcal			
	こうやとうふいりおやこに	じゃがいも さとう		とりにく たまご こうやとうふ		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	27.8 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	17.7 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							
20日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	665 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	24.2 g			
	たれかつ	パンこ でんぷん さとう	揚げ油	ぶたにく				脂質	26.0 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							
21日(木)は運動会のため給食なし												
22日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	601 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	21.0 g			
	ごまいりわかめサラダ		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			
	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							
25日 (月)	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	666 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	30.5 g			
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ コーンスターチ さとう	揚げ油		ししゃも (魚卵あり)			脂質	27.4 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							
26日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	609 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	25.5 g			
	しろみさかなのなんばんづけ	さとう でんぷん	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 にんじん	もやし えのきたけ	食塩相当量	2.2 g			
	アーモンド		アーモンド									
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
27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			だっしふんにゅう		エネルギー	646 kcal			
	あさりとアスパラのクリームソース	じゃがいも こめこ	サラダ油	あさり とりにく ショルダーベーコン	とうにゅう とうにゅうチーズ	にんじん アスパラガス	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質	29.5 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	30.1 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	3.3 g			
28日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	606 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	23.7 g			
	いわしのかばやき	さとう でんぷん	揚げ油	いわし				脂質	16.6 g			
	ごまいりくきわかめのサラダ		サラダ油 ごま		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							
29日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	634 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 だいず みそ		いら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	たんぱく質	26.3 g			
	ごまいりはるさめサラダ	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			
	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							
一日あたりの平均	エネルギー	634 kcal	脂質	21.5 g	カルシウム	352 mg	たんぱく質	25.5 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.2 mg