

# 5月こんだてよていひょう

日曜日 曜日	こんだてめい 献立名	主な材料名			その他の材料	エネルギー (Kcal) 食塩 (g)
		おもにエネルギーのもとになる	おもに主につくるものとなる	おもにからだの調子を整える	たさいりょう 調味料など	
毎日	牛乳		ぎゅうにゅう			
1 金	ごはん ハッシュドポーク コールスロー (コールスロードレッシング)	ごはん あぶら さとう	ごはんに ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ キャベツ にんじん スイートコーン	ワイン ハヤシルウ トマトピューレ クチャップ こしょう しお	683 2.3
7 木	ごはん かつおカツ (ソース) ポテトサラダ なめこ汁	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	★かつおカツ	きゅうり	ちゅうのうソース しお こしょう けずりぶし	710 2.0
8 金	わかめと春野菜のあんかけ焼きそば もやしのにぎだれあえ カップケーキ	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう あぶら ★ブルーベリーカップケーキ	わかめ ぶたにく いか えび	キャベツ にんじん たけのこ きゃえんどう しょうが ほうれんそう もやし にんじん しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ がらスープ オイスターソース しお さけ しょうゆ す トウバンジャン	606 2.5
11 月	ごはん ポークカレー ベーコンと大根のサラダ (和風ドレッシング)	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ベーコン	カレーウ ちゅうのうソース クチャップ チャツネ わふうドレッシング	676 2.0
12 火	ごはん さばのごま煮 五目きんぴら さやえんどうのみそ汁	ごはん さとう ごま こんにゃく あぶら さとう	さば さつまあげ	ごぼう にんじん えだまめ さやえんどう たまねぎ えのきたけ	しょうゆ さけ す いちみつがらし さけ しょうゆ けずりぶし	717 2.6
世界の料理紹介 【イタリア】						
13 水	フォカッチャ ピザ風チキン マリナータ オニオンエッグスープ	フォカッチャ あぶら さとう マカロニ あぶら	とりにく チーズ ハム	たまねぎ ブロccoli きゅうり たまねぎ	さけ しお こしょう ピザソース クチャップ しお こしょう す しお こしょう がらスープ	646 2.2
14 木	ごはん 豚肉のしょうが炒め のり塩じゃがいも 豆乳汁	ごはん あぶら じゃがいも	ぶたにく あおのり	しょうが たまねぎ しめじ なまあげ とうにゅう みそ	しょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	672 1.9
15 金	肉みそごまうどん (ソフト麺) 揚げ餃子 さくさくキャベツ	ソフトめん ごま あぶら あぶら	とりにく みそ ★ぎょうざ	にんじん チンゲンさい ねぎ しょうが にんにく スイートコーン キャベツ きゅうり	しょうゆ トウバンジャン さけ がらスープ しょうゆ	651 2.5
18 月	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	ごはん おおむぎ さとう あぶら でんぷん はるさめ	とうふ だいす ぶたにく みそ ベーコン	たけのこ ねぎ しいたけ たら にんにく しょうが キャベツ ねぎ えのきたけ	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン しお こしょう しょうゆ がらスープ	609 2.2
19 火	ごはん 鶏肉のから揚げ もやしときくらげのあえもの にらたまみそ汁	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう あぶら	とりにく	にんにく しょうが もやし きくらげ えだまめ にら たまねぎ にんじん	しょうゆ さけ す しょうゆ けずりぶし	711 2.3
20 水	コッパン ハンバーグデミグラスソース アスパラとポテトのガーリックソテー コーンスープ	コッパン あぶら じゃがいも あぶら バター こむぎこ	★ハンバーグ ベーコン	たまねぎ アスパラガス しめじ にんにく たまねぎ にんじん スイートコーン パセリ	デミグラスソース ウスターソース クチャップ ワイン こしょう しょうゆ ワイン しお こしょう がらスープ	711 2.6
日本の食べ物の旅 【岐阜県】						
21 木	ごはん ますの塩麹焼き けいちゅん すったて汁	ごはん あぶら さとう	★ますのしおこうじつけ とりにく みそ	にんにく キャベツ にんじん パプリカ だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しめじ ごぼう	しょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお けずりぶし	675 2.1
22 金	ごはん ブルコギ もやしのスープ	ごはん さとう あぶら ごま あぶら	ぶたにく とりにく	にんにく しょうが エリンギ たまねぎ たら たけのこ もやし たまねぎ きくらげ しょうが	さけ しょうゆ コチュジャン さけ しお しょうゆ こしょう がらスープ	631 1.5
25 月	ごはん 鶏肉のうま塩炒め ごま汁	ごはん おおむぎ あぶら しらたき こんにゃく ごま	とりにく あぶらあげ みそ	にんにく しょうが しめじ たら ねぎ ごぼう ねぎ だいこん こまつな	さけ しおこうじ みりん いちみつがらし けずりぶし	651 1.9
26 火	ごはん しゅうまい 青梗肉餅 わかめスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう	★しゅうまい ぶたにく	しょうが にんにく ビーマン たけのこ しいたけ わかめ とうふ	しょうゆ さけ オイスターソース みりん しょうゆ さけ しお こしょう がらスープ	626 2.3
リクエストこんだて 高井小学校						
27 水	ナン キーマカレー カリカリじゃこサラダ (玉ねぎドレッシング) みかんゼリー	ナン あぶら あぶら ★みかんゼリー	ぶたにく だいす ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ブロccoli しょうが スイートコーン にんにく トマト キャベツ きゅうり	カレーこ しょうゆ ウスターソース カレーウ こしょう たまねぎドレッシング	641 2.5
28 木	ごはん あじのとろろマヨ焼き ごまあえ みそ汁	ごはん マヨネーズ さとう ごま じゃがいも	あじ	やまいも にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ こまつな	しょうゆ さけ みりん わさび しょうゆ けずりぶし	651 1.9
29 金	ごはん 回鍋肉 チンゲン菜のスープ	ごはん あぶら さとう はるさめ	ぶたにく みそ ベーコン	しょうが キャベツ パプリカ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンさい ねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ さけ テンメンジャン オイスターソース しお こしょう しょうゆ がらスープ	617 1.9

\* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。  
 \* ★表示がある食品は、使用されている材料から分類し、表記しています。  
 \* 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄養素	基準量 (3・4年生)	5月の平均
エネルギー (kcal)	650	660
しょくえん (g)	2.0	2.1