

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう



日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう				
1	木	ごはん		こめ	エネルギー	613 kcal
		マーボーどうふどん(ぐ)	ぶた とうふ みそ	なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	たんぱく質	21.6 g
		ちゅうかあえ		ごまあぶら さとう	脂質	22.3 g
		まっちゃんおからドーナッツ	おから きゅうにゅう	ホットケーキミックス なたねあぶら さとう	食塩相当量	1.6 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
2	金	ごはん		こめ	エネルギー	615 kcal
		ハヤシライス	ぶた ベーコン なまクリーム	なたねあぶら こむぎこ パター さとう	たんぱく質	23.8 g
		コールスローサラダ	ハム	オリーブオイル さとう	脂質	19.3 g
		ヨーグルト	ヨーグルト		食塩相当量	1.7 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
7	水	ごはん		こめ	エネルギー	637 kcal
		ぶたどん(ぐ)	ぶた	しらたき さとう	たんぱく質	26.5 g
		いしかりじる	さけ あぶらあげ さばぶし こんぶ みそ	なたねあぶら じゃがいも	脂質	18.4 g
		ぶとうゼリー		ゼリー	食塩相当量	1.8 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
8	木	こくとうパン		こくとうパン	エネルギー	572 kcal
		とりにくのスパイスやき	とり	はちみつ	たんぱく質	26.0 g
		はるきやべつのチャウダー	とり きゅうにゅう とうにゅう チーズ なまクリーム	なたねあぶら じゃがいも パター こむぎこ	脂質	23.1 g
		あおのりポテト	あおのり	じゃがいも なたねあぶら	食塩相当量	2.4 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
9	金	ジャコガーリック	ベーコン ちりめんじゃこ	こめ オリーブオイル	エネルギー	577 kcal
		だいいずりジャンボしゅうまい	ぶた だいいず	でんぶん さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ	たんぱく質	20.9 g
		パンパンジー	とり みそ	ごま さとう ごまあぶら	脂質	18.0 g
		フルーツポンチ		さとう	食塩相当量	1.8 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
12	月	ごはん あじつけのり	のり	こめ	エネルギー	556 kcal
		ちゅうかごもくどうふ	ぶた とうふ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たんぱく質	20.7 g
		もやしのサラダ		さとう ごまあぶら	脂質	17.7 g
		だいがいも		さつまいも なたねあぶら さとう ごま	食塩相当量	1.1 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
13	火	わかめごはん	わかめごはんのもと	こめ ごま	エネルギー	541 kcal
		かつおのたつたあげ	かつお	でんぶん なたねあぶら	たんぱく質	26.4 g
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	脂質	14.6 g
		みそしる	わかめ みそ さばぶし	じゃがいも	食塩相当量	2.0 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
14	水	テーブルロールパン		テーブルロール	エネルギー	565 kcal
		とりにくのマーマレードやき	とり	にんにく マーマレード	たんぱく質	29.5 g
		ボークビーンズ	だいいず ぶた ベーコン とうにゅう	なたねあぶら じゃがいも	脂質	21.7 g
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ エッグケアマヨネーズ	食塩相当量	2.1 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
15	木	ごはん ゆかり		こめ	エネルギー	598 kcal
		ツナさんがやき	まぐろ とり たまご みそ	でんぶん ごま	たんぱく質	26.3 g
		じゃがいものふくめに	ぶた さばぶし	なたねあぶら じゃがいも こんにやく さとう	脂質	17.1 g
		アップルシャーベット			食塩相当量	2.0 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
16	金	ごはん		こめ	エネルギー	596 kcal
		ガパオライス(ぐ)	ぶた	なたねあぶら さとう	たんぱく質	26.4 g
		ビーフンスープ	とり たまご	ビーフン でんぶん	脂質	20.5 g
		れいとうパイ			食塩相当量	1.8 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

※すべての食材を載せているわけではありません。また、食材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



市川市立市川市立行徳小学校

日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう				
19	月	ごはん		こめ	エネルギー	604 kcal
		ひよこまめカレー	ひよこまめ ぶた	なたねあぶら	たんぱく質	22.6 g
		だいこんツナサラダ	ツナ	エッグケアマヨネーズ	脂質	20.6 g
		ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン		プリン	食塩相当量	1.7 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
20	火	ごはん		こめ	エネルギー	524 kcal
		さかなのこうみあげ	あかうお	でんぶん なたねあぶら さとう	たんぱく質	23.2 g
		ナムル		なたねあぶら ごまあぶら さとう	脂質	18.5 g
		きくらげちゅうかスープ	ぶた なるとうふ	ほうれんそう こまつな もやし にんじん にんにく	食塩相当量	1.7 g
		チーズ	チーズ			
21	水	にこみうどん	とり あぶらあげ さばぶし こんぶ	うどん さとう	エネルギー	544 kcal
		てづくりにくまん	とうにゅう ぶた	むしパンミックス ごまあぶら でんぶん	たんぱく質	24.3 g
		ちゅうかきゅうり		さとう なたねあぶら ごまあぶら	脂質	16.7 g
		ももゼリー		ゼリー	食塩相当量	2.3 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
22	木	ごはん		こめ	エネルギー	510 kcal
		とうふハンバーグデミグラスソース	ぶた とうふ	パンこ さとう でんぶん	たんぱく質	22.2 g
		こふきいも	あおのり	じゃがいも	脂質	11.3 g
		ジュリアンスープ	ぶた		食塩相当量	1.8 g
		ジョア(ストロベリー)	ジョア			
23	金	ウイナーピラフ	ソーセージ	こめ なたねあぶら パター	エネルギー	581 kcal
		チキンカツ	とり	こむぎこ パンこ なたねあぶら	たんぱく質	24.3 g
		サラミのサラダ	ソフトサラミ	なたねあぶら さとう	脂質	23.0 g
		ひとくちゼリー		ゼリー	食塩相当量	1.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
27	火	ホットドッグ	ウイナー	コッペン なたねあぶら さとう	エネルギー	625 kcal
		マカロニクリームに	とり チーズ クリーム きゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ なたねあぶら じゃがいも こむぎこ パター	たんぱく質	25.6 g
		れいとうみかん			脂質	27.1 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		食塩相当量	2.4 g
28	水	ごはん		こめ	エネルギー	535 kcal
		ぶたにくのねぎみそやき	ぶた みそ	さとう	たんぱく質	23.5 g
		ごまきゅうり		さとう ごまあぶら なたねあぶら ごま	脂質	20.4 g
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ けずりぶし こんぶ	さといも なたねあぶら	食塩相当量	1.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
29	木	ごはん		こめ	エネルギー	575 kcal
		カレーふりかけ	ちりめんじゃこ	なたねあぶら	たんぱく質	18.8 g
		コロッケ	ぶた	じゃがいも なたねあぶら パンこ こむぎこ	脂質	19.6 g
		ツナサラダ	ツナ	なたねあぶら さとう ごまあぶら	食塩相当量	1.4 g
		ひとくちゼリー		ゼリー		
30	金	ごはん		こめ	エネルギー	530 kcal
		さけのわふうマヨネーズやき	さけ	エッグケアマヨネーズ	たんぱく質	26.9 g
		しらたきのソテー	ぶた ベーコン	なたねあぶら しらたき ごまあぶら	脂質	18.0 g
		かきたまじる	たまご とうふ さばぶし こんぶ	でんぶん	食塩相当量	1.7 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			



栄養価の月平均値	
エネルギー	574 kcal
たんぱく質	24.2 g
脂質	19.4 g