

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう



市川市立市川市立行徳小学校

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉をつくるもの		
1 木	ごはん		こめ	エネルギー 613 kcal	
	マーポーどうふどん(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	にんにくしうがながねぎたまねぎにんじんにらいいたけたけのこ たんぱく質 21.6 g	
	ちゅうかあえ		ごまあぶら さとう	きゅうり コーン もやしたまねぎ	脂質 22.3 g
	まっちゃんからドーナツ	おから ぎゅうにゅう	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 バター さとう	にんにくしうがセロリーたまねぎマッシュルーム 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	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	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	ながねぎ たまねぎ	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	にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん ごぼう	脂質 18.4 g
	ぶどうゼリー		ゼリー		食塩相当量 1.8 g
8 木	ごくとうパン		ごくとうパン	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 ぎゅうにゅう 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 バター こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ	脂質 23.1 g
	あおのりポテト	あおのり	じやかいも 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	にんにくしうがバセリ	エネルギー 577 kcal
	だいすいりジャンボしゅうまい	ぶた だいすい	でんぶん さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ	たまねぎ	たんぱく質 20.9 g
	パンバンジー	とり みそ	ごま さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし キャベツ	脂質 18.0 g
	フルーツポンチ		さとう	みかんかん バインかん ももかん	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	にんにくしうがにんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ きくらげ たんぱく質 20.7 g	
	もやしのサラダ		さとう ごまあぶら	もやし きゅうり コーン	脂質 17.7 g
	だいがくいも		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	にんにくしうが	たんぱく質 26.4 g
	おかかあえ	かつおぶし	さとう	ほうれんそう はくさい にんじん	脂質 14.6 g
	みそしる	わかめ みそ さばぶし	じゃがいも	たまねぎ ながねぎ	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
	ポークピーンズ	たいすい ぶたベーコン とうにゅう	なたねあぶら じゃがいも	にんにくにんじん セロリー たまねぎトマト	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	にんじん きゅうり キャベツ	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	ゆかり	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	たまねぎ ながねぎ しょうが	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 こんにゃく さとう	にんじん たまねぎ きなこ しめたけ	脂質 17.1 g
	アップルシャーベット			りんご	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	にんにくしうがたまねぎ ピーマン あかビーマン コーン	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	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし	脂質 20.5 g
	れいとうパン			パイソンポート	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。

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉をつくるもの		
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	にんにくしうがセロリーたまねぎにんじんマッシュルーム ほうれん草 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	だいこん キュウリ 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	にんにくしうがながねぎ 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	ほうれんそう こまつな もやし にんじん にんにく 脂質 18.5 g
	きくらげちゅうかスープ		ぶた なると とうふ	なたねあぶら ごまあぶら	にんじん きくらげ ほくさい チンゲンサイ ながねぎ 食塩相当量 1.7 g
	チーズ		チーズ		
21 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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	しいたけ にんじん ながねぎ こまつな エネルギー 544 kcal
	てづくりにくまん		とうにゅう ぶた	むしハンバーグ ごまあぶら でんぶん	ながねぎ しいたけ たけのこ しうが 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	きゅうり 脂質 16.7 g
	ももゼリー		ゼリー		食塩相当量 2.3 g
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	たまねぎ	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		たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	食塩相当量 1.8 g
	ジョア(ストロベリー)	ジョア			
23 金	ワインナーピラフ	ソーセージ	こめ なたねあぶら バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム	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	キヤベツ きゅうり にんじん コーン レモン	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	ワインナー	コッペパン なたねあぶら さとう	キヤベツ	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 ぎゅうにゅう	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 バター	にんじん たまねぎ いんげん	たんぱく質 25.6 g
	れいとうみかん			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	しょうが にんにく ながねぎ	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	きゅうり	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	だいこん ごぼう にんじん こまつな ながねぎ	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	たまねぎ にんにく	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	たまねぎ	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	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	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	しょうが にんじん しめじ コーン こまつな	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	にんじん ながねぎ こまつな	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

