

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 | | 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 | エネルギー | kcal | | |
|----|----|---|-----------|-------------|----------|------------|--------|----------|------|------|
| | | 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 | ごはん | | | | | | | |
| 1 | 水 | ぶたすきどん(ごはん) | ごはん | こめ | なまねぎ | たんぱく質 | 636 | 636 | | |
| | | (ぶたすきどんのく) | ぶた | しらすき | なまねぎ | たんぱく質 | 26.7 | 26.7 | | |
| | | いしかりじる | ぶた | ななねあふら | じやがいも | しらたき | 脂質 | 18.4 | 18.4 | |
| | | ぶどうゼリー | ぶどう | ななねあふら | じやがいも | しらたき | 脂質 | 2.0 | 2.0 | |
| 2 | 木 | あげパン(きなこ) | きなこ | コンパン | なたねあふら | さとう | 559 | 559 | | |
| | | ジャーマンポテト | ジャーマンポテト | じゃがいも | なたねあふら | たまねぎ | たんぱく質 | 22.6 | 22.6 | |
| | | にくだんごスープ | ぶた | でんぷん | はるるき | ごまあふら | 脂質 | 25.6 | 25.6 | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 食塩相当量 | 2.1 | 2.1 | |
| 7 | 火 | ごはん | ごはん | こめ | | | 603 | 603 | | |
| | | ハヤシライス | ぶた | はやし | なたねあふら | こむぎこ | バター | 23.8 | 23.8 | |
| | | 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 | 18.5 | 18.5 |
| | | いちごヨーグルト | ヨーグルト | | | | | 1.7 | 1.7 | |
| 8 | 水 | ごくとうパン | ごくとうパン | こめ | | | 587 | 587 | | |
| | | とりにくのはちみつレモンやき | とり | はちみつ | レモン | | 26.5 | 26.5 | | |
| | | はるるきやべつ(の)チャウダー | ベーコン | はるるき | なたねあふら | じやがいも | バター | こむぎこ | 24.5 | 24.5 |
| | | あおりのポテト | あおりの | じゃがいも | なたねあふら | | | 2.4 | 2.4 | |
| 9 | 木 | ジャコガリークライス | ベーコン | ジャコガリーク | なたねあふら | たまねぎ | 577 | 577 | | |
| | | だいたずいりジャンボしゅうまい | ぶた | だいたず | でんぷん | さとう | ごまあふら | しゅうまいのかわ | 20.9 | 20.9 |
| | | パンパンジー | とり | みそ | ごま | さとう | ごまあふら | きゅうり | 18.0 | 18.0 |
| | | フルーツパンチ | ぶた | フルーツ | みかん | パイナップル | もも | ももかん | 1.8 | 1.8 |
| 10 | 金 | わかめごはん | わかめ | ごはん | こめ | ごま | 542 | 542 | | |
| | | かつおのたつたあげ | かつお | たつた | でんぷん | なたねあふら | | 26.5 | 26.5 | |
| | | おかかあえ | かつお | あえ | さとう | | | 14.6 | 14.6 | |
| | | みそしる | わかめ | みそ | さば | じゃがいも | たまねぎ | ながねぎ | 2.1 | 2.1 |
| 13 | 月 | ごはん | ごはん | こめ | | | 623 | 623 | | |
| | | ひよこまめカレー | ひよこまめ | ぶた | なたねあふら | | | 24.3 | 24.3 | |
| | | やきにくサラダ | ぶた | やきにく | なたねあふら | ごま | さとう | 22.2 | 22.2 | |
| | | ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン | ぎゅうにゅう | いちご | | | | 2.2 | 2.2 | |
| 14 | 火 | ごはん ゆかり | ごはん | こめ | ゆかり | | 598 | 598 | | |
| | | ツナさんがやき | まぐろ | ツナ | でんぷん | ごま | なたねあふら | しょうが | 26.3 | 26.3 |
| | | しんじやがのふくめに | ぶた | しんじやが | なたねあふら | じやがいも | こんにやく | さとう | 17.1 | 17.1 |
| | | アップルシャーベット | アップル | シャーベット | りんご | | | 2.0 | 2.0 | |
| 15 | 水 | テーブルロールパン | テーブルロールパン | | | | 584 | 584 | | |
| | | ポークビーンズ | ポーク | ビーンズ | なたねあふら | じゃがいも | | 29.0 | 29.0 | |
| | | とりにくのてりやき | とり | てりやき | さとう | | | 24.3 | 24.3 | |
| | | マカロニサラダ | ハム | マカロニ | きゅうり | キャベツ | | 2.3 | 2.3 | |
| 16 | 木 | ごはん | ごはん | こめ | | | 554 | 554 | | |
| | | ぶたにくのねぎみそやき | ぶた | ねぎみそ | さとう | | | 25.5 | 25.5 | |
| | | こんにやくのいり | ぶた | こんにやく | ごま | さとう | ごま | 20.4 | 20.4 | |
| | | けんちんじる | とうふ | けんちん | さといも | なたねあふら | | 1.7 | 1.7 | |

| 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 | エネルギー | kcal | | | |
|----|----|---|--------|-------------|----------|------------|-------|-------|------|------|------|
| | | 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 | ごはん | | | | | | | | |
| 17 | 金 | チンジャオロースどん(ごはん) | ごはん | こめ | | | 609 | 609 | | | |
| | | (チンジャオロースのく) | ぶた | なたねあふら | さとう | でんぷん | ごまあふら | 21.7 | 21.7 | | |
| | | はるるきサラダ | はるるき | さとう | ごまあふら | なたねあふら | にんじん | きゅうり | 16.1 | 16.1 | |
| | | おこめでもタルト | おこめ | でも | タルト | | | 1.5 | 1.5 | | |
| 20 | 月 | マーボーどん(ごはん) | ごはん | こめ | | | 613 | 613 | | | |
| | | (マーボーどろふ) | ぶた | どろふ | みそ | なたねあふら | さとう | ごまあふら | でんぷん | 21.0 | 21.0 |
| | | ちゅうかあえ | ちゅうか | あえ | ごまあふら | さとう | | 21.6 | 21.6 | | |
| | | だいがくいも | さつまいも | ななねあふら | さとう | ごま | | 1.6 | 1.6 | | |
| 21 | 火 | ごはん | ごはん | こめ | | | 527 | 527 | | | |
| | | どうふハンバーグデミグラスソース | どうふ | ハンバーグ | デミグラス | ソース | | 21.5 | 21.5 | | |
| | | アスパラコンソテー | アスパラ | コンソテー | | | | 12.8 | 12.8 | | |
| | | ABCスープ | ABC | スープ | | | | 1.8 | 1.8 | | |
| 22 | 水 | にごみうどん | うどん | うどん | さとう | ごま | 526 | 526 | | | |
| | | てづくりにくまん | てづくり | にくまん | さとう | ごま | 23.7 | 23.7 | | | |
| | | ももゼリー | もも | ゼリー | | | | 16.2 | 16.2 | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 2.1 | 2.1 | | | |
| 23 | 木 | ごはん あじつけのり | ごはん | こめ | あじつけのり | | 530 | 530 | | | |
| | | さけのわふうマヨネーズやき | さけ | わふう | マヨネーズ | やき | | 27.0 | 27.0 | | |
| | | ごまあえ | ごま | あえ | | | | 17.2 | 17.2 | | |
| | | かきたまじる | かきたま | じる | ごま | さとう | ごま | 1.7 | 1.7 | | |
| 24 | 金 | カレーピラフ | カレー | ピラフ | | | 581 | 581 | | | |
| | | チキンカツ | チキン | カツ | | | | 26.3 | 26.3 | | |
| | | サラミのサラダ | サラミ | の | サラダ | | | 21.4 | 21.4 | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 1.6 | 1.6 | | | |
| 28 | 火 | きなこトースト | きなこ | トースト | | | 569 | 569 | | | |
| | | マカロニクリームに | マカロニ | クリーム | | | | 24.0 | 24.0 | | |
| | | きわわかめサラダ | きわ | わかめ | サラダ | | | 23.8 | 23.8 | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 2.3 | 2.3 | | | |
| 29 | 水 | ごはん | ごはん | こめ | | | 596 | 596 | | | |
| | | ガバオライス(ぐ) | ぶた | ガバオ | ライス | | | 26.4 | 26.4 | | |
| | | ビーフンスープ | ビーフ | ンスープ | | | | 20.5 | 20.5 | | |
| | | パイナップル | パイナップル | | | | 1.8 | 1.8 | | | |
| 30 | 木 | ごはん カレーふりかけ | ごはん | こめ | カレー | ふりかけ | 590 | 590 | | | |
| | | コロッケ | コロッケ | | | | | 21.2 | 21.2 | | |
| | | ツナサラダ | ツナ | サラダ | | | | 23.1 | 23.1 | | |
| | | チーズ | チーズ | | | | | 1.9 | 1.9 | | |
| 31 | 金 | ごはん | ごはん | こめ | | | 524 | 524 | | | |
| | | あかうおのこうみあげ | あかうお | こうみあげ | | | | 22.2 | 22.2 | | |
| | | ナムル | ナムル | | | | | 17.3 | 17.3 | | |
| | | ちゅうかスープ | ちゅうか | スープ | | | | 1.7 | 1.7 | | |

※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。



| 栄養価の月平均値 | |
|----------|----------|
| エネルギー | 576 kcal |
| たんぱく質 | 24.4 g |
| 脂質 | 19.7 g |
| 食塩相当量 | 1.9 g |