

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立信篤小学校

日	曜 日	ごはん おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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	
1	木	ごはん ぶたどん みそしる(はくさい・わかめ) もものゼリー 牛乳	ぶた けずりぶし こんぶ あぶらあげ わかめ みそ けずりぶし こんぶ	こめ しらたき なたねあぶら さとう てんぷん	にんじん たまねぎ えだまめ りんご はくさい にんじん ながねぎ ももかん ももジュース	エネルギー 621 kcal たんばく質 28.2 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g
2	金	わかめごはん 11ひきのねこのコロッケ ツナサラダ(わふう) はんぺんのすましじる ミニたいやき 牛乳	わかめ ごはんのもと ツナ ときおろし ハム けずりぶし こんぶ はんぺん とうふ	こめ じゃがいも なたねあぶら パンこ こむぎご さとう なたねあぶら さとう ごまあぶら ブチたいやき	たまねぎ おろし キャベツ にんじん コーン ねぎあじ りんご にんじん こまつな だいこん	エネルギー 676 kcal たんばく質 22.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.7 g
7	水	ごはん カレーのおうさまの子キンカレー コールスローサラダ りんごゼリー 牛乳	とり しほなまめ ツナ ときおろし アガー	こめ なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん りんご ふくしん つけ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ りんご りんごジュース りんご	エネルギー 602 kcal たんばく質 20.6 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.2 g
8	木	ごはん さけのもみじやき なっとうかあちゃんのなっとうあえ ちくわどえのきのすましじる オレンジ 牛乳	さけ なっとう かつお ハム とり ちくわど ぶし けずりぶし こんぶ	こめ エッグアーマーズ にんじん ほうろく(きつ) にんじん もやし たくあん だいこん えのき たち にんじん みつば	たまねぎ ほうろく(きつ) にんじん もやし たくあん だいこん えのき たち にんじん みつば オレンジ	エネルギー 582 kcal たんばく質 27.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.9 g
9	金	ごはん チンジャオロースー はるさめサラダ おふのラスク 牛乳	ぶた やきぶた きゅうり	こめ なたねあぶら さとう てんぷん ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま やきぶた パター さとう	たけのこ ビーマン にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ りんご キャベツ もやし にんじん きゅうり	エネルギー 604 kcal たんばく質 23.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.8 g
12	月	ごはん ハヤシライス サラダミのサラダ ブルーツボシチ 牛乳	ぶた ツナ ときおろし ツナ かつおぶし ぶた けずりぶし こんぶ	こめ なたねあぶら こめこ なたねあぶら オリーブオイル さとう さとう	たまねぎ マッシュルーム しめじ トマトビュレ キャベツ かつお にんじん コーン ねぎあじ りんご みかんかん パインかん ももかん レモン	エネルギー 613 kcal たんばく質 20.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g
13	火	ごはん さわらのたつたあげ こまつなごツナのあえもの にくじゃが 牛乳	さわら ツナ かつおぶし ぶた けずりぶし こんぶ	こめ さとう こめこ てんぷん なたねあぶら さとう なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	こまつな ビーマン にんじん キャベツ もやし にんじん きゅうり にんじん たまねぎ	エネルギー 614 kcal たんばく質 27.3 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.7 g
14	水	ごはん さんしょくそぼろ みそしる(だいこん・わかめ) スイートポテト 牛乳	とり だいず たまご ななめ かつお だいこん しょうゆ しょうゆ ななめ かつお だいこん しょうゆ しょうゆ	こめ なたねあぶら さとう さとう さつまいも さとう パター	えだまめ だいこん にんじん たまねぎ さつまいも さとう パター	エネルギー 614 kcal たんばく質 25.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.7 g
15	木	ごはん ボキのオニオンソース ちゅうかきゅうり とりだんごスープ ひとくちゼリー(はちみつレモン) 牛乳	おろし おろし ぶた けずりぶし こんぶ	こめ さとう こめこ てんぷん なたねあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ りんご さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま しょうが ながねぎ にんじん だいこん こまつな	エネルギー 585 kcal たんばく質 24.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.4 g
16	金	ジャージャーめん なるとどわかめのスープ ココアおしパン 牛乳	とり だいず みそ わかめ なると とり きゅうり	ちゅうかめん なたねあぶら さとう ごまあぶら てんぷん ごまあぶら おしパン ミックス さとう チョコレート	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ えのき たち ながねぎ キャベツ にんじん	エネルギー 586 kcal たんばく質 26.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.5 g

日	曜 日	ごはん		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		
		しほじょく おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート 牛乳					
19	月	ごはん			こめ		エネルギー	576 kcal
		さばのみそに		さば みそ こんぶ	さとう	しょうが ながねぎ	たんばく質	28.1 g
		いそあえ		のり		もやし こまつな にんじん えのき たち	脂質	19.0 g
		かきたまじる		たまご とうふ けずりぶし こんぶ	てんぷん	えのき たち にんじん ほうりけん とう	食塩相当量	2.4 g
		オレンジ 牛乳		きゅうり とう		オレンジ		
20	火	あおなチャーハン		やきぶた たまご	こめ ラード ごまあぶら なたねあぶら	ほうりけん とう ながねぎ にんにく しょうが	エネルギー	594 kcal
		あげきょうざ		ぶた とうふ	きゅうりのせ なたねあぶら なたねあぶら	しょうが にら はくさい	たんばく質	21.8 g
		はるさめスープ		とり とうふ	はるさめ ごまあぶら	はくさい にんじん ほうろく たち のこ	脂質	23.7 g
		ひとくちミルグプリン(いちご)		きゅうり とう			食塩相当量	1.7 g
		牛乳						
21	水	ごはん			こめ		エネルギー	609 kcal
		チリコンカン		だいず とり	なたねあぶら こめこ	たまねぎ にんじん トマト ベスト トマト いんげん	たんばく質	22.3 g
		ツナサラダ(フレンチ)		ツナ	オリーブオイル なたねあぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ りんご	脂質	17.8 g
		パインゼリー		アガー	さとう	パインアップルジュース パインかん	食塩相当量	2.1 g
		牛乳		きゅうり とう				
22	木	テーブルロール			テーブルロール		エネルギー	631 kcal
		バムとケロのグラタン		バムとケロ(きつ) ミナストローネスープ	バムとケロ(きつ) ミナストローネスープ	たまねぎ にんじん エリンギ ほうりけん とう	たんばく質	24.8 g
		ミナストローネスープ		しらいんげん たまご ぶた	オリーブオイル さとう	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ トマト ベスト	脂質	26.0 g
		いちごミックスジャム		きゅうり とう		いちご ジャム	食塩相当量	2.3 g
		牛乳						
23	金	ごはん			こめ		エネルギー	585 kcal
		チキンカツ		とり	こむぎご パンこ なたねあぶら さとう	たまねぎ	たんばく質	23.2 g
		ひじきのマリネ		ひじき ちくわ	さとう なたねあぶら なたねあぶら	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	脂質	15.1 g
		ABCスープ		ウインナー	マカロニ	こまつな はくさい たまねぎ にんじん	食塩相当量	1.9 g
		のりごまふりかけ ジョアブルーベリー 牛乳		ジョア				
27	火	ごはん			こめ		エネルギー	606 kcal
		おやごどん(ぐ)		ぶた たまご けずりぶし こんぶ	さとう てんぷん	たまねぎ エリンギ とう	たんばく質	26.2 g
		さわにわん		ぶた けずりぶし こんぶ	じゃがいも	にんじん だいこん たち のこ えのき たち みつば	脂質	16.2 g
		ぶどうゼリー		ぶた けずりぶし こんぶ	クルードリーのせ	ぶどうジュース サザンココ	食塩相当量	2.0 g
		牛乳		きゅうり とう				
28	水	ごはん			こめ		エネルギー	618 kcal
		マーボーとうふ		ヒリ みそ とうふ	なたねあぶら さとう てんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ には	たんばく質	25.7 g
		パンパンジーぶうサラダ		鶏 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	18.9 g
		フルーツのヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム	はちみつ	みかんかん パインかん ももかん パテナ	食塩相当量	2.3 g
		牛乳		きゅうり とう				
29	木	さけわかめごはん		わかめ ごはんのもと せき	こめ		エネルギー	580 kcal
		イガのかりんあげ		いか	さとう てんぷん なたねあぶら	しょうが	たんばく質	25.7 g
		ざつまじる		とり とうふ みそ けずりぶし こんぶ	なたねあぶら さつまいも	にんじん だいこん ながねぎ こまつな	脂質	16.7 g
		ミルメーク(ココア)		きゅうり とう			食塩相当量	2.4 g
		牛乳						
30	金	ワタナベさんのナポリタン		ぶた	にんじん たまねぎ パスター さとう	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム	エネルギー	572 kcal
		ボート		ぶた ベコン こんぶ	にんじん たまねぎ じゃがいも	にんじん たまねぎ りんご たまねぎ セロリ パセリ	たんばく質	22.2 g
		みかんゲーキ		たまご きゅうり とう	こむぎご パター さとう	みかんかん	脂質	20.8 g
		牛乳		きゅうり とう			食塩相当量	2.6 g

栄養価の月平均値			
エネルギー	604	kcal	
たんばく質	24.5	g	
脂質	19.0	g	
食塩相当量	2.2	g	