

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立信鶴小学校

日	曜日	こんだて じゅしょく 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		日	曜日	こんだて じゅしょく 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	ごめ	エネルギー 621 kcal				19 月	ごはん	ごめ	エネルギー 576 kcal						
	ぶたどん	ぶたけずりぶしこんぶ	にんじんたまねぎえだまめりんご		たんぱく質 28.2 g	たんぱく質 16.2 g		さばのみそに	さばみそこんぶ	たんぱく質 28.1 g		たんぱく質 19.0 g				
	みそしる(はくさい・わかめ)	あらわわわかめみそけずりぶしこんぶ	はくさいにんじんながねぎ		脂質	2.3 g		さとろ	さとろ	たんぱく質 2.4 g		たんぱく質 2.4 g				
	もものゼリー	グレゼーのもと	ももかんももジュース		食塩相当量			かきたまじる	たまごどうふけずりぶしこんぶ	たんぱく質 2.4 g		食塩相当量				
	牛乳	ぎゅうにゅう						オレンジ	オレンジ							
2 金	わかめごはん	わかめごはんのもと	ごめ	エネルギー 676 kcal			20 火	あおなチャーハン	やさしなたまご	ごめ	エネルギー 594 kcal					
	「ひびきのねこのコロッケ	ぶた	じやさいなたねあぶらパンこむぎこきとう	たまねぎ	たんぱく質 22.3 g	たんぱく質 19.6 g		あげきょよさ	ぶたどふ	たんぱく質 21.8 g	たんぱく質 23.7 g					
	ツナサラダ(わふう)	ツナくわかめ	ぐたねあぶらさとうごまあぶら	キャベツキャベツにんじんコーンたまねぎりんご	脂質	2.7 g		はるさめスープ	とりとうふ	はるさめごまあぶら	脂質					
	はんぺんのすましる	けりりんご	はんぺんごまあぶら	にんじん	食塩相当量			ひごくらミルクブリーフ(いちご)	牛乳	ぎゅうにゅう	はくさいにんじんトマトヨウパテの					
	ミニたいやき	フチたいやき									食塩相当量	1.7 g				
7 水	ごはん	ごめ	エネルギー 602 kcal				21 水	ごはん	ごめ	エネルギー 609 kcal						
	カレーのおうさまのチキンカレー	じじはななめ	ぐたねあぶらじやがいも	なまねぎにんじんりんごふくじつづ	たんぱく質 20.6 g	たんぱく質 15.3 g		チリコングン	ないすり	なたねあぶらごま	たまねぎにんじんトマトトマト	たんぱく質 22.3 g				
	ガルスローサラダ	ハム	ぐたねあぶら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りんご	脂質	2.2 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	キャベツにんじんコーンたまねぎりんご	脂質			
	りんごゼリー	アーモンド		りんごジュースりんご	食塩相当量			パイントリー	アーモンド	パイントリー	りんご	パイントリーバイキンかん	食塩相当量			
	牛乳	ぎゅうにゅう						牛乳	ぎゅうにゅう							
8 木	ごはん	ごめ	エネルギー 582 kcal				22 木	テーブルロール	テーブルロール	エネルギー 631 kcal						
	さけのもみじやき	さけ	エッグケアマヨネーズ	にんじん	たんぱく質 27.6 g	たんぱく質 19.7 g		バムピケロのグラタン	バムピケロ	エッグ	たまねぎにんじんエリザベス	たんぱく質 24.8 g				
	なっとうかあちゃんのなっとうあん	ひなひな		ほずみんさとにんじんやまとあらわ	脂質	1.9 g		ミネストローネスープ	しりんげんまほぶた	オリーブオイル	なたねあぶら	トマトセローネ	たんぱく質 26.0 g			
	ちくわどえのきのすましる	とりちくわ	ふけずりぶしこんぶ	だいこんえのきだけにんじんみつば	食塩相当量	1.9 g		いちごミックスジャム	いちご	マカロニ	こまつな	いちごジャム	食塩相当量			
	オレンジ	オレンジ		オレンジ				牛乳	ぎゅうにゅう							
9 金	ごはん	ごめ	エネルギー 604 kcal				23 金	ごはん	ごめ	エネルギー 585 kcal						
	チジンジャオロース	ぶた	ぐたねあぶらさとうてんぶんごまあぶら	たけのこビーマン	たんぱく質 23.7 g	たんぱく質 19.4 g		チキンカツ	とり	こなごパン	なたねあぶらさとう	たまねぎ	たんぱく質 23.2 g			
	はるさめサラダ	やきぶた	はるさめさとうごまあぶらごま	キャベツもしにんじんきゅうり	脂質	1.8 g		ひじきのマリネ	ひじきくわ	さとうなたねあぶらごま	きゅうりキャベツにんじんたまねぎ	脂質	15.1 g			
	おふのラスク	ささふ	バターさとう					ABCスマッシュ	ヴァイナー	マカロニ	こまつな	こまつな	1.9 g			
	牛乳	ぎゅうにゅう						のりこまかりかけ	ジニアブリーパーリー	ジニア						
12 月	ごはん	ごめ	エネルギー 613 kcal				27 火	ごはん	ごめ	エネルギー 606 kcal						
	ハヤシライス	ぶた	ぐたねあぶらごめ	なまねぎマッシュルームのトマトソース	たんぱく質 20.1 g	たんぱく質 17.8 g		おやこどん(く)	こりあさごけずりぶしこんぶ	ささくら	なまねぎ	エンドウ	たんぱく質 26.2 g			
	サラミのサラダ	ソフトサラミ	ぐたねあぶらオリーブオイルさとう	キベツきゅうりにんじんコーンたまねぎりんご	脂質	2.2 g		さわにわん	ぶたけずりぶしこんぶ	じゅかわ	なまねぎ	さわにわん	16.2 g			
	フルーツポンチ	さとう		みかんかんバインカンももかんレモン	食塩相当量	2.2 g		ぶどうゼリー	クルゼリーのむ	はちみつ	ぶどうゼリーのむ	ぶどう	2.0 g			
	牛乳	ぎゅうにゅう						牛乳	ぎゅうにゅう							
13 火	ごはん	ごめ	エネルギー 614 kcal				28 水	ごはん	ごめ	エネルギー 618 kcal						
	さわらのたつあけ	さわら	さとうこめでんぶんなたねあぶら	こまつまめ	たんぱく質 27.3 g	たんぱく質 20.4 g		マーポーとうふ	とりみそとうふ	なたねあぶら	たまねぎ	たまねぎ	25.7 g			
	こまつなどツナのあえもの	こまつ	こまつこめでんぶんなたねあぶら	こまつまめ	脂質	1.7 g		パンパンジーフラッサダ	ぱくまき	こまつ	こまつまめ	こまつまめ	18.9 g			
	くじゅう	くじゅう	ぐたねあぶらじやがいもしたなきさとう	にんじん	食塩相当量			フルーツヨーグルト	ヨーグルトなまクリーム	はちみつ	みかんかんバインカンももかんバナナ	食塩相当量	2.3 g			
	牛乳	ぎゅうにゅう						牛乳	ぎゅうにゅう							
14 水	ごはん	ごめ	エネルギー 614 kcal				29 木	さけわかめごはん	わかめごはんのむ	ごめ	エネルギー 580 kcal					
	さんしょくそぼろ	どりだいりしま	ぐたねあぶらさとう	えだまめ	たんぱく質 25.1 g	たんぱく質 20.4 g		イカのかりんあげ	いか	さとうくんぶんなたねあぶら	しょうが	たんぱく質 25.7 g				
	みそしる(たいこん・わかめ)	あぶらあわわかめみそけずりぶしこんぶ	だいこんにんじんたまねぎ		脂質	1.7 g		さつまじる	とりとうふみそけずりぶしこんぶ	なたねあぶら	だいこんながねぎ	こまつな	16.7 g			
	スイートポテト	じゅうじゅう	じゅうじゅうにゅう	さとう	食塩相当量			ミルヌーグ(ココア)	ミルヌーグ	ミルヌーグ	ミルヌーグ	ミルヌーグ	2.4 g			
	牛乳	ぎゅうにゅう						牛乳	ぎゅうにゅう							
15 木	ごはん	ごめ	エネルギー 585 kcal				30 金	ワタバせんのナボリタン	ぶた	ワタバせんのナボリタン	エネルギー 572 kcal					
	ホギのオニオンソース	ホギ	ぐたねごめなたねあぶら	なまねぎりんご	たんぱく質 24.3 g	たんぱく質 18.7 g		ボトフ	ぶたベーコン	なたねあぶら	じゅかわ	たんぱく質 22.2 g				
	ちゅうきゅうり	ちゅうきゅう	ちゅうきゅうなたねあぶらごま	きゅうり	脂質	2.4 g		みかんケーキ	たまご	ごめ	みかん	みかん	20.8 g			
	ひとりだんごスープ	ひとりだんご	ひとりだんご	ながいも	ショウガながねぎ	じゅんじん		牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	牛乳	牛乳	2.6 g			
	ひとくちゼリー(はちみつレモン)	牛乳	ぎゅうにゅう													
16 金	ジャージャーメン	とりだいすみそ	わかつめんなたねあぶらさとうごまあぶらでんぶん	しいたけたまねぎにんじんたまねぎ	エネルギー 586 kcal		宋養価の月平均値	なるどわかめのスープ	ごまあぶら	えのきながねぎ	じゅうが	エネルギー 604 kcal				
	わかめなどを	ごまあぶら	ごまあぶら	えのきながねぎ	キャベツにんじん	たんぱく質 26.5 g		ココアむしパン	ムシムシ	ごまあぶら	たんぱく質 24.5 g	たんぱく質 19.0 g	たんぱく質 2.2 g			
	牛乳	ぎゅうにゅう						牛乳	ぎゅうにゅう							
	なるどわかめのスープ	わかめなどを	ごまあぶら	ムシムシ	トマト	2.5 g										
	牛乳	ぎゅうにゅう														