

日	曜日	牛乳	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉をつくるもの	ねつちから 熱や力になるもの	からだちよしととの 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
1	水	○	ごはん		こめ		エネルギー 556 kcal
			鶏肉のお茶フライ	とり	こむぎこ でんぷん なたねあぶら	しょうが にんにく	たんぱく質 27.9 g
			ごま和え		さとう ごま	こまつな キャベツ にんじん	脂質 17.7 g
(5/1)			どん汁	ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	じゃがいも こんにやく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	食塩相当量 1.8 g
			中華風ちまきごはん	やきぶた	もちごめ こめ さとう ごまあぶら	しいたけ たけのこ にんじん	エネルギー 580 kcal
			じゃこサラダ	ちりめん	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん きゅうり キャベツ コーン	たんぱく質 24.8 g
(5/5)	端午の節句	○	かきたま汁	たまご とうふ かつおぶし こんぶ	でんぷん	にんじん えのきたけ こまつな ながねぎ	脂質 15.6 g
			かしわもち		かしわもち		食塩相当量 2.5 g
			みそラーメン	ぶた みそ	ラーメン ごまあぶら マーガリン でんぷん	にんじん もやし はくさい コーン こまつな ながねぎ しななく にんにく しょうが	エネルギー 558 kcal
7	火	○	もち米シューマイ	ぶた とり	もちごめ でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ しいたけ	たんぱく質 26.1 g
			ごま酢和え		ごま さとう	きゅうり にんじん キャベツ	脂質 19.8 g
			ひとくちぶどうゼリー		ひとくちぶどうゼリー		食塩相当量 2.2 g
8	水	○	菜飯麦ごはん		こめ むぎ	なめしのもと	エネルギー 577 kcal
			和風サラダ	ハム わかめ	ごま なたねあぶら さとう	コーン にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	たんぱく質 22.8 g
			生揚げの肉味噌煮	ぶた みそ なまあげ かつおぶし	さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん	脂質 17.9 g
(5/5)			りんご			りんご	食塩相当量 2.3 g
			きなご揚げパン	きなご	コッパン なたねあぶら さとう		エネルギー 584 kcal
			ハムコーンサラダ	ハム	さとう オリーブオイル なたねあぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン しょうが にんにく	たんぱく質 23.5 g
9	木	○	チリコンカン	だいたい ぶた ベーコン	なたねあぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	脂質 23.7 g
			甘夏			あまなつみかん	食塩相当量 2.1 g
			ごはん		こめ		エネルギー 557 kcal
10	金	○	松風焼き	とり ぶた みそ	パン ごま	ながねぎ にんじん れんこん しいたけ しょうが	たんぱく質 28.3 g
			塩こうじ磯和え	のり	しおこうじ さとう	キャベツ こまつな にんじん	脂質 20.5 g
			のっぺい汁	あぶらあげ とり かつおぶし	でんぷん	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こまつな	食塩相当量 1.9 g
13	月	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 556 kcal
			豚丼(具)	ぶた かまぼこ	しらたき さとう なたねあぶら	たまねぎ ながねぎ えのきたけ	たんぱく質 23.2 g
			わかめサラダ	わかめ きわかめ	さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん コーン	脂質 14.0 g
(5/13)			フルーツゼリー		クールゼリーのもと	パイン みかん	食塩相当量 2.2 g
			ひじきごはん	とり ひじき あぶらあげ	こめ さとう	にんじん たけのこ	エネルギー 557 kcal
			鮭の味噌マヨネーズ焼き	さけ みそ	エッグケアマヨネーズ パンこ		たんぱく質 30.5 g
14	火	○	けんちん汁	ぶた とうふ あぶらあげ こんぶ かつおぶし	さといも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	脂質 20.2 g
			甘夏			あまなつみかん	食塩相当量 2.3 g
			ごはん		こめ		エネルギー 614 kcal
15	水	○	キャベツメンチ	ぶた だいたい	でんぷん こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう	たまねぎ キャベツ トマト	たんぱく質 26.8 g
			からし和え		さとう	キャベツ こまつな にんじん コーン しょうが	脂質 21.2 g
			すまし汁	とうふ とり かつおぶし こんぶ		こまつな ながねぎ だいこん にんじん えのきたけ	食塩相当量 2.2 g
16	木	○	ナン		ナン		エネルギー 585 kcal
			キーマカレー	とり だいたい	なたねあぶら マーガリン こむぎこ	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ トマト	たんぱく質 26.1 g
			マセドアンサラダ	チーズ ハム	じゃがいも オリーブオイル さとう	にんじん きゅうり コーン	脂質 23.3 g
(5/16)			りんご			りんご	食塩相当量 2.3 g
			麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 612 kcal
			チンジャオロース	ぶた	じゃがいも なたねあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく たけのこ ピーマン あかピーマン	たんぱく質 24.5 g
17	金	○	豆腐わかめスープ	とうふ ベーコン わかめ		えのきたけ にんじん だいこん ながねぎ こまつな	脂質 19.4 g
			フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト なまクリーム	はちみつ	パイン もも みかん	食塩相当量 2.0 g
			わかめうどん	わかめ ぶた あぶらあげ かつおぶし なたね	うどん	しいたけ はくさい にんじん ながねぎ こまつな	エネルギー 594 kcal
20	月	○	こんにやくサラダ		こんにやく ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	きゅうり にんじん キャベツ コーン	たんぱく質 23.4 g
			わかもちくんマフィン	とうにゅう こくりーむ	こむぎこ さとう マーガリン しらたま		脂質 21.4 g
							食塩相当量 2.3 g
(5/20)			麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 562 kcal
			五目四川豆腐	ぶた とうふ	なたねあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ チンゲンサイ	たんぱく質 24.7 g
			切り干し大根のごま和え	ツナ	さとう ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし コーン	脂質 17.3 g
21	火	○	りんご			りんご	食塩相当量 1.7 g
			ごはん		こめ		エネルギー 587 kcal
			いかのかりん揚げ	いか	でんぷん こむぎこ なたねあぶら さとう	しょうが	たんぱく質 29.5 g
22	水	○	おかか和え	かつおぶし	さとう	こまつな にんじん キャベツ	脂質 15.7 g
			根菜汁	ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	さといも こんにやく	にんじん れんこん だいこん ごぼう	食塩相当量 2.0 g
			麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 633 kcal
23	木	○	あぶたま丼(具)	とり たまご あぶらあげ	さとう でんぷん	たまねぎ えのきたけ グリンピース	たんぱく質 26.8 g
			ひじきサラダ	ひじき ツナ	なたねあぶら さとう ごま	キャベツ にんじん きゅうり	脂質 20.1 g
			メロン			メロン	食塩相当量 2.2 g
24	金	○	ごはん		こめ		エネルギー 603 kcal
			チキンカツ	とり	こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう		たんぱく質 27.0 g
			寒天サラダ	かんてん	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり コーン	脂質 18.0 g
(5/25)	運動会応援		紅白はんぺんすまし汁	はんぺん かつおぶし こんぶ		えのきたけ ながねぎ こまつな だいこん	食塩相当量 1.9 g
			冷凍みかん			みかん	
28	火	○	ごはん		こめ		エネルギー 590 kcal
			初がとおの揚げ煮	かつお だいたい ちりめん	でんぷん こむぎこ なたねあぶら さとう	しょうが	たんぱく質 31.3 g
			春雨サラダ		はるさめ さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん きゅうり	脂質 17.1 g
(5/28)			さわにわん	ぶた わかめ かつおぶし こんぶ		だいこん にんじん ごぼう たけのこ	食塩相当量 2.2 g
			ごはん		こめ		エネルギー 579 kcal
			豆・豆ハンバーグ	ぶた おから とうふ だいたい とうにゅう	パンこ さとう	たまねぎ	たんぱく質 29.2 g
29	水	○	れんこんきんぴら	さつまあげ	こんにやく なたねあぶら さとう	さやいんげん れんこん にんじん	脂質 20.2 g
			田舎汁	ぶた とうふ あぶらあげ けずりぶし こんぶ みそ	こんにやく	ごぼう だいこん にんじん しめじ ながねぎ こまつな	食塩相当量 2.0 g
			ごはん		こめ		エネルギー 583 kcal
30	木	○	鯛のカレー焼き	さば あおのり		たまねぎ	たんぱく質 31.0 g
			ツナサラダ	ツナ	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり コーン	脂質 21.7 g
			ゆば入りかき玉汁	ゆば たまご とうふ かつおぶし こんぶ	でんぷん	こまつな にんじん ながねぎ しいたけ	食塩相当量 1.7 g
31	金	○	ひとくちアセロラゼリー		ひとくちアセロラゼリー		
			コッパン		コッパン		エネルギー 580 kcal
			白身魚のパーベキューソース	たら	さとう	しょうが にんにく ながねぎ	たんぱく質 26.2 g
(5/31)			海藻サラダ	かいそうミックス	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ コーン	脂質 22.0 g
			アスパラ入りシチュー	ぶた ベーコン とうにゅう チーズ なまクリーム じゃがいも	じゃがいも こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ アスパラガス コーン	食塩相当量 2.4 g
※食材料購入の都合上献立が変更になる場合があります。 ※食材料の表示は一部の食品となっております。アレルギー等、健康上留意する点がある場合には、必ず学校までご連絡ください。							栄養価の月平均値
							エネルギー 582 kcal
							たんぱく質 26.7 g
							脂質 19.3 g
							食塩相当量 2.1 g