

5月 こんだてひょう

流山市立鱒ヶ崎小学校

ひ に ち	よ う び	お は し	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エ ネ ル ギ ー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	食塩相当 量 (g)	
				牛乳 ちやにくに なるもの	ねつやちからに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの					
7	火		さんさいうどん みそいりどり ちくわのいそべあげ かしわもち	ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ ちくわ あおのり	うどん あぶら さとう こむぎこ もち あずき	あかみず わらび なめこ ぶき だけのこ にんじん ねぎ こまつな ごぼう れんこん こんにゃく ほししいたけ グリンピース	603	27.3	19.7	2.9	
8	水		テーブルロール チリコンカン キャベツスープ ヨーグルト	だいす ぶたにく ベーコン わかめ ヨーグルト	パン あぶら さとう とうもろこし	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ	655	28.9	21.7	2.9	
9	木		こぎつねずし さわらのたつたあげ いなかじる	あぶらあげ さわら みそ	こめ さとう いりごま でんぶん あぶら じゃがいも	かんぴょう にんじん えだまめ しょうが だいこん ねぎ こんにゃく こまつな しめじ	666	25.0	21.5	2.8	
10	金		サフランライスのツードライスがけ ふわふわたまごのにおバツ スープ アセロラゼリー	ベーコン えび いか あさり とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく たまご	こめ おおむぎ バター こむぎこ クリーム マカロニ あぶら ゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ エリンギ しょうが パジル	665	26.5	19.7	2.7	
13	月		こんぶごはん いろどりやさいのたまごやき はるやさいのとんじる	こんぶ あぶらあげ とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう こんにゃく ごぼう キャベツ さやいんげん	626	27.3	19.8	2.5	
14	火		たかなチャーハン カレーポテトはるまき かぶのちゅうかスープ	ぶたにく ちりめんじゃこ ベーコン とうふ	こめ おおむぎ あぶら いりごま はるまきのか マッシュポテト こむぎこ でんぶん	たかなづけ にんじん ねぎ たまねぎ かぶ こまつな ほししいたけ	660	25.0	23.9	3.0	
15	水		ごはん じゃこまめ にくじゃが あおなのみそしる	だいす ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ いりごま さとう あぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん しらたき グリンピース はくさい しめじ こまつな	648	25.6	15.9	2.4	
16	木		メンチカツサンド グリーンアスパラのこめこスープ フルーツのゼリーあえ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	パン あぶら こむぎこ パンこ しろはなまめ こめこ バター ゼリー	キャベツ たまねぎ アスパラガス はくさい にんじん たまねぎ こまつな みかん りんご おうとう パイン	724	25.8	24.3	2.6	
17	金		だいすいりカレーライス ワンタンのパリパリサラダ みしょうかん	ぶたにく だいす チーズ スキムミルク	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ チャツネ ワンタンのかわ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし きゅうり みしょうかん	695	23.2	20.6	2.8	
20	月		だけのこごはん だいすのいそに きぬさやととうふのみそしる アーモンド	あぶらあげ とりにく だいす ひじき さつまあげ とうふ わかめ みそ	こめ おおむぎ さとう アーモンド	だけのこ にんじん こんにゃく さやえんどう ねぎ	626	25.3	20.9	2.8	
21	火		ゆかりごはん やきししゃも ごもくきんぴら かきたまみそしる	ししゃも ぶたにく たまご わかめ とうふ みそ	こめ おおむぎ じゃがいも いりごま さとう あぶら	あかしそ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん ねぎ いら	612	24.7	17.8	2.8	
22	水		ツナとあさりのトマトスパゲティ ひじきのマリネ レンズまめのスープ ハーピ-ナッツ	ツナ あさり ベーコン ひじき ウィンナー	スパゲティ あぶら さとう とうもろこし レンズまめ らっかせい はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト キャベツ こまつな	619	28.0	24.0	2.6	
23	木		グリンピースごはん かつおのさらさあげ とんじる かわちばんかん	かつお ぶたにく とうふ みそ	こめ いりごま あぶら でんぶん じゃがいも	グリンピース しょうが だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな かわちばんかん	642	30.0	16.3	2.2	
24	金		ビビンバふうかけごはん トックスープ フルーツアンニン	ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ あぶら いりごま トック アンニドゥフ さとう	にんにく にんじん だいこん もやし ぜんまい ほうれんそう はくさい ねぎ チンゲンサイ メンマ ほししいたけ りんご みかん おうとう パイン	688	23.6	16.8	1.9	
27	月		ごはん さばのやくみソースかけ やさいのごまあえ さわにわん	さば ぶたにく あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう いりごま すりごま	ねぎ にんにく しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ だけのこ	624	27.8	20.4	2.0	
28	火		まっちゃんあげパン やきビーフン とうふスープ	きなこ ぶたにく いか わかめ とうふ ベーコン	パン あぶら さとう ビーフン	にんにく しょうが きくらげ だけのこ キャベツ たまねぎ いら にんじん ねぎ	648	28.0	24.5	2.6	
29	水		ごはん てづくりごまふりかけ こあじのカレーたつた だけのこのとさに あおねぎのかきたまじる	ちりめんじゃこ のり あじ かつおぶし たまご ナルト とうふ	こめ おおむぎ いりごま アーモンド あぶら でんぶん さとう	だけのこ エリンギ わけねぎ こまつな	605	29.7	18.7	2.2	
30	木		マーボーどん ワンタンスープ ちゅうかみつまめ	とうふ ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら テンメンジャン でんぶん ワンタンのかわ えんどうまめ さとう	だけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もやし メンマ こまつな パイン みかん おうとう りんご かんてん	708	28.2	19.0	2.7	
31	金		ごはん いわしのうめソース きりぼしだいこんのもの わかだけじる れいとうみかん	いわし あぶらあげ さつまあげ とうふ わかめ みそ	こめ おおむぎ あぶら でんぶん さとう	しょうが うめペースト きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ だけのこ こまつな みかん	683	27.6	20.4	2.4	
※こんだて表に記載の栄養価は、中学年（3・4年生）の数値です。材料等の都合により献立の一部を 変更する場合がありますのでご了承下さい。裏面もご覧ください。							平均値	652	26.7	20.3	2.6

