

# 5月のこんだて予定表

大清水小学校



日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
1水	ロールパン クリームシチュー 三色ソテー 牛乳	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 生クリーム	ベーコン チーズ 脱脂粉乳 牛乳 とり肉 白いんげん豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ コーン(冷) グリーンピース	塩 こしょう とりガラ	624 25.8 26.6 2.5	20月	ミートソース (ソフトめん) バイクドポテト くだもの(冷凍みかん) 牛乳	ソフトめん 油 さとう じゃがいも 小麦粉 オリーブ油	ぶた肉 牛肉 いり大豆 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ 冷凍みかん	トマトピューレ 塩 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ こしょう	707 28.0 17.0 2.5
2木	菜飯 アーモンドフィッシュ 中華たまごスープ 牛乳	米 もち米 油 さとう こま でんぶん アーモンド	ぶた肉 かえりじゃこ たまご 牛乳 わかめ	にんじん たけのこ 小松菜 えのきだけ しょうが	しょうゆ 酒 塩 こしょう ぶたガラ	567 27.4 21.1 2.3	21火	【かながわランチ】 枝豆ごはん 夏野菜の酢豚 ひじきスープ 牛乳	米 麦 油 ごま油 さとう でんぶん こま	ぶた肉 ベーコン ひじき 豆腐 たまご 牛乳	枝豆 にんじん たまねぎ トマト ズッキーニ きゅうり 小松菜	塩 しょうゆ 酢 酒 トマトケチャップ ぶたガラ 昆布	580 23.6 20.5 2.2
7火	ごはん ししゃもの干物 とり肉と大豆のうま煮 みそ汁 牛乳	米 麦 油 さとう じゃがいも	ししゃも とり肉 大豆 豆腐 みそ わかめ 牛乳	しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	しょうゆ 酒 さば削り節	573 28.5 20.0 2.2	22水	ソフトフランスパン メルルーサのチーズ焼き 豆とトマトのスープ くだもの(バナナ) 牛乳	パン 油 じゃがいも	メルルーサ チーズ 大豆 ベーコン とり肉 牛乳	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんにく しょうが コーン(冷) トマト バナナ	白ワイン こしょう 塩 カレー粉 赤ワイン とりガラ	585 34.9 19.6 2.6
8水	黒パン 牛乳 揚げじゃがいもとハムのソ テー レタスとたまごのスープ くだもの(冷凍みかん)	パン 油 じゃがいも でんぶん	ハム 豆腐 たまご 牛乳	パセリ にんじん たまねぎ たけのこ レタス 冷凍みかん	塩 こしょう しょうゆ とりガラ	605 24.5 21.4 2.5	23木	ごはん 焼きのり 炒り鶏 煮びたし 牛乳	米 麦 油 さとう	とり肉 油揚げ 大豆 かつお節 牛乳 のり	ごぼう にんじん たけのこ しょうが こんにゃく 白菜	しょうゆ みりん	559 25.0 18.7 1.6
9木	鶏肉とごぼうのおこわ 豆腐スープ ゆでそら豆 牛乳	米 もち米 油 さとう こま でんぶん	とり肉 ぶた肉 豆腐 牛乳	しょうが ごぼう 枝豆 長ねぎ にんじん 白菜 そら豆	塩 しょうゆ 酒 みりん こしょう ぶたガラ	561 24.6 18.6 1.8	24金	ごはん カレー肉じゃが きゅうりの香り漬け 牛乳	米 麦 油 じゃがいも さとう こま油 こま	ぶた肉 大豆 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり しょうが	塩 しょうゆ カレー粉 トマトケチャップ 酢	553 23.0 16.4 1.4
10金	ハンバーグサンド(セルフ) バランスパッチリ豆乳スープ 牛乳	パン 油 さとう じゃがいも	ハンバーグ ベーコン 大豆 豆乳 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ とりガラ	636 29.2 29.8 2.8	27月	サンマーマン (ホットラーメン) 揚げぎょうざ 牛乳	ホットラーメン 油 こま油 でんぶん さとう ぎょうざの皮	ぶた肉 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ 長ねぎ には	しょうゆ 酒 酢 塩 ぶたガラ	646 27.2 16.6 2.6
13月	けんちんうどん (ソフトめん) よもぎ団子 牛乳	ソフトめん 油 さとう じゃがいも 団子	とり肉 油揚げ 小豆 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 大根 しめじ 長ねぎ	塩 しょうゆ さば削り節	679 26.5 14.3 2.2	28火	カレーピラフのクリーム ソースかけ 青菜とコーンのソテー くだもの(冷凍みかん) 牛乳	米 麦 油 バター 小麦粉	とり肉 牛乳 えび	たまねぎ 小松菜 マッシュルーム コーン(冷) 冷凍みかん グリーンピース	白ワイン 塩 こしょう とりガラ カレー粉	574 24.0 17.8 1.6
14火	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 牛乳	米 麦 油 さとう でんぶん こま こま油	ぶた肉 豆腐 いり大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ 酒 テンメンジャン トウパンジャン 酢	613 30.8 21.9 2.2	29水	【ふじさわランチ】 ふじさわロールパン ポークビーンズ キャベツとベーコンのソテー くだもの(バナナ) 牛乳	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	ぶた肉 大豆 ベーコン 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パナナ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ ぶたガラ	609 26.5 22.1 2.8
15水	米粉ロールパン マカロニグラタン 野菜炒め くだもの(冷凍みかん) 牛乳	パン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	ベーコン とり肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ もやし 冷凍みかん	塩 こしょう とりガラ	698 28.7 29.1 2.8	30木	中華丼 ビーフンスープ 牛乳	米 麦 油 さとう でんぶん ビーフン こま油	ぶた肉 うすら卵 あさり えび 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ もやし 長ねぎ えのきだけ には	塩 こしょう しょうゆ 酢 酒 ぶたガラ	577 24.7 18.1 2.6
16木	ごはん さわらの照り焼き はりはり漬け 豚汁 牛乳	米 麦 油 さとう じゃがいも	さわら 昆布 ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	しょうが にんじん 切り干し大根 大根 しめじ えのきだけ 長ねぎ	しょうゆ みりん 酢 さば削り節	577 29.6 19.0 2.2	31金	ごはん さばの干物 野菜のからししょうゆあえ 沢煮椀 牛乳	米 麦 油 でんぶん	さばの干物 ちりめんじゃこ ぶた肉 油揚げ 牛乳	小松菜 にんじん キャベツ ごぼう 大根 しらたき えのきだけ 小ねぎ	しょうゆ からし 塩 さば削り節	575 24.4 25.4 2.5
17金	セサミトースト 肉団子スープ くだもの(バナナ) 牛乳	パン さとう こま こま油 でんぶん マーガリン グラニュー糖	とり肉 たまご 牛乳	しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ バナナ	塩 酒 こしょう しょうゆ	570 22.5 24.2 2.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立は都合により変更になることもあります。</li> <li>・でんぶんはじゃがいもでんぶん(片栗粉)、たまごは鶏卵のことです。</li> </ul>						