

5月のこんだて予定表

大清水小学校

★ お知らせ ★

- ・献立は都合により変更になることもあります。
- ・でんぷんはじゃがいもでんぷん(片栗粉)、たまごは鶏卵の予定です。



日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん (熱やかになる)	赤の食品 あかどん (血や肉になる)	緑の食品 みどりん (体の調子を整える)	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 (熱やかになる)	赤の食品 あかどん (血や肉になる)	緑の食品 みどりん (体の調子を整える)	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
1金	ごはん かつおと大豆のごまがらめ ゆで野菜(キャベツ) みそ汁 牛乳	米 麦 でんぷん 油 さとう ごま じゃがいも	かつお 大豆 みそ 油揚げ あさり 牛乳	しょうが もやし たまねぎ 長ねぎ	しょうゆ 酒 みりん さば削り節	651 34.8 24.1 1.9	19火	ごはん さばのヤンニョムカツヤンかけ ゆで野菜(もやし・にんじん) 五目スープ 牛乳	米 麦 さとう ごま油 でんぷん	さば ぶた肉 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ もやし にんじん たまねぎ えのき たけのこ ちんげんさい	酒 しょうゆ 塩 こしょう 豚ガラ	561 27.3 21.8 1.9
7木	米粉ロールパン マカロニグラタン あおなとコーンのソテー くだもの(バナナ) 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 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ あおな コーン バナナ	塩 こしょう 鶏ガラ	719 29.6 29.4 2.6	20水	ごはん 夏野菜の酢豚 ひじきスープ 牛乳	米 麦 油 さとう でんぷん	ぶた肉 ベーコン ひじき 豆腐 卵 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり トマト こまつな	塩 しょうゆ 酢 トマトケ チャップ 酒 昆布だし 鶏ガラ	567 23.6 20.5 2.0
8金	中華丼 わかめスープ くだもの(冷凍みかん) 牛乳	米 麦 油 さとう でんぷん ごま	ぶた肉 うずら卵 えび あさり とり肉 わかめ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ 長ねぎ あおな みかん	塩 こしょう しょうゆ 酒 酢 鶏ガラ	555 24.8 16.5 2.9	21木	パンズパン・ハンバーグ 豆のポタージュ くだもの(バナナ) 牛乳	パン さとう 油 じゃがいも 小麦粉	ハンバーグ ベー コン 白いんげん 豆 豆乳 生クリーム 牛乳	たまねぎ パセリ バナナ	トマトケ チャップ ウ スターソース 塩 こしょう 鶏ガラ	723 30.7 31.8 2.8
11月	ソフトめん五目うどん よもぎ団子 牛乳	ソフトめん さとう よもぎ団子	とり肉 なた わかめ 小豆 牛乳	にんじん しめじ 長ねぎ こまつな	酒 しょうゆ みりん 塩 さば削り節	657 26.1 12.8 2.3	22金	菜飯(ツァイファン) アーモンドフィッシュ 豆腐スープ 牛乳	米 もち米 油 アーモンド さとう でんぷん	ぶた肉 かえりじゃこ 豆腐 牛乳	にんじん たけのこ こまつな しょうが 長ねぎ はくさい	しょうゆ 酒 塩 こしょう 豚ガラ	574 27.9 21.3 2.0
12火	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル ブルーネ 牛乳	米 麦 さとう でんぷん 油 ごま	ぶた肉 大豆 豆 腐 ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ もやし こまつな にんじん ブルーネ	トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ 酒 酢	618 30.2 21.8 2.3	25月	サンマーメン 揚げぎょうざ 牛乳	ホットラーメン 油 でんぷん 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 なら	しょうゆ 酒 塩 酢 豚ガラ さば削り節	660 27.8 18.1 2.6
13水	中華おこわ ビーフンスープ ゆでそら豆 牛乳	米 もち米 油 さとう ビーフン	とり肉 さくらえび ぶた肉 えび 牛乳	しょうが にんじん しめじ たけのこ えだまめ なら たまねぎ そらまめ	塩 しょうゆ 酒 こしょう 豚ガラ	553 25.6 17.1 2.4	26火	ごはん・焼きのり カレー肉じゃが(大豆) 煮びたし(あおな・もやし) 牛乳	米 麦 油 じゃがいも さとう	焼きのり ぶた肉 大豆 しらす 油揚げ 牛乳	にんじん たまねぎ こまつな もやし	塩 しょうゆ カレー粉 トマトケ チャップ み りん	567 24.5 18.2 1.4
14木	ふじさわロールパン 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) 牛乳	パン 油 じゃがいも でんぷん	ハム 豆腐 卵 牛乳	パセリ にんじん たけのこ レタス みかん	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラ	590 25.1 21.6 2.6	27水	ごはん 太刀魚の香味ソースかけ ゆで野菜(キャベツ・にんじん) 中華たまごスープ 牛乳	米 麦 さとう 油 ごま でんぷん	太刀魚 ぶた肉 豆腐 卵 牛乳	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん えのき	塩 酒 しょうゆ 酢 こしょう 豚ガラ	606 28.2 27.8 1.8
15金	ごはん ししゃもの干物 切干大根とひじきのいり煮 豚汁 牛乳	米 麦 油 さとう じゃがいも	ししゃも とり肉 ひじき 高野豆腐 ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	切り干し大根 にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	しょうゆ みりん さば削り節	574 28.0 21.8 2.3	28木	セザンスト クリームスープパゲッティ(あさり) くだもの(バナナ) 牛乳	パン マーガリン さとう ごま 油 小麦粉 スバゲッティ	ベーコン とり肉 あさり 生クリーム 牛乳	にんじん たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム バナナ	塩 こしょう 鶏ガラ	637 24.1 24.7 2.3
18月	ソフトめんミートソース ガーリックポテト くだもの(冷凍みかん) 牛乳	ソフトめん 油 小麦粉 じゃがいも	ぶた肉 大豆 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマトピューレ みかん	塩 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ こしょう	730 29.4 19.4 2.5	29金	ハヤシライス 野菜炒め くだもの(冷凍みかん) 牛乳	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉	牛肉 ベーコン 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマトピューレ もやし みかん	赤ワイン 塩 こしょう デミグ ラスソース しょう ゆ トマトケチャップ 中濃ソース 豚ガラ	614 21.3 19.9 2.2