

5月のこんだて予定表



春行小字校

★ 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、青菜は小松菜またはほうれん草です。

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 金	ごはん かつおと大豆のごまがらめ ゆで野菜 みそしる 牛乳	米 麦 油 でんぷん 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 キャベツ もやし たまねぎ 長ねぎ	しょうゆ 酒 みりん さば削り節	662 34.9 23.6 1.9	18 月	ごはん サバのヤンニョムカンジャンかけ ゆで野菜 五目スープ 牛乳	米 麦 さとう ごま 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 えのきだけ たけのこ チンゲンサイ	酒 しょうゆ 一味とうがらし 塩 こしょう ぶたガラ	566 27.5 21.6 1.9
7 木	中華丼 わかめスープ 冷凍みかん 牛乳	米 麦 油 さとう でんぷん ごま	ぶた肉 あさり えび うずら卵 とり肉 牛乳 わかめ	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ 長ねぎ 青菜 冷凍みかん	塩 こしょう しょうゆ 酒 酢 とりガラ	589 25.5 16.6 2.9	19 火	菜飯(ツアイファン) アーモンドフィッシュ 豆腐スープ 牛乳	米 もち米 油 ごま油 さとう ごま でんぷん アーモンド	ぶた肉 かえりじゃこ 豆腐 牛乳	にんじん たけのこ 小松菜 しょうが 長ねぎ 白菜	しょうゆ 酒 塩 こしょう ぶたガラ	574 27.9 21.3 2.0
8 金	米粉ロールパン マカロニグラタン 青菜とコーンのソテー バナナ 牛乳	パン バター 油 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 青菜 コーン パナナ	塩 こしょう とりガラ	711 29.8 28.8 2.6	20 水	ミートソース(ソフトめん) ガーリックポテト 冷凍みかん 牛乳	ソフトめん 油 さとう じゃがいも オリーブ油	ぶた肉 いり大豆 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 冷凍みかん トマト	塩 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ こしょう	720 29.7 18.7 2.5
11 月	ごはん ししゃもの干物 切り干し大根とひじきの いり煮 豚汁 牛乳	米 麦 油 じゃがいも さとう	ししゃもの干物 とり肉 ひじき 高野豆腐 牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐	切り干し大根 にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	しょうゆ みりん さば削り節	570 27.4 19.8 2.3	21 木	【ふじさわランチ】 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 でんぷん	ぶた肉 ベーコン 豆腐 たまご 牛乳 ひじき	にんじん たまねぎ きゅうり トマト 小松菜	さとう 塩 しょうゆ 酢 トマトケチャップ とりガラ 酒 さば厚けずり	573 22.9 19.9 2.0
12 火	中華おこわ ビーフンスープ ゆでそら豆 牛乳	米 もち米 ごま油 さとう ビーフン	とり肉 桜えび ぶた肉 えび 牛乳	しょうが にんじん しめじ たけのこ 枝豆 たまねぎ にら そら豆	塩 しょうゆ 酒 こしょう ぶたガラ	539 24.4 14.7 2.4	22 金	セサミトースト クリームスープパゲッティ バナナ 牛乳	パン マーガリン グラニュー糖 ねりごま さとう すりごま ごま スパゲッティ 生クリーム 油	ベーコン とり肉 牛乳 あさり	にんじん たまねぎ コーン パナナ マッシュルーム	塩 こしょう とりガラ	625 24.0 24.3 2.3
13 水	五目うどん(ソフトめん) よもぎ団子 牛乳	ソフトめん さとう よもぎ団子	とり肉 なんと わかめ 小豆 牛乳	にんじん しめじ 長ねぎ 青菜	塩 しょうゆ さば削り節 酒 みりん	657 26.1 12.8 2.3	25 月	【かながわランチ】 ごはん 焼きのり カレー肉じゃが 煮びたし 牛乳	米 麦 油 さとう じゃがいも	のり ぶた肉 しらす 大豆 油揚げ 牛乳	にんじん たまねぎ 青菜 もやし	塩 しょうゆ カレー粉 トマトケチャップ みりん	573 24.1 17.3 1.4
14 木	マーボー丼 もやしのナムル プルーン 牛乳	米 麦 油 さとう でんぷん ごま ごま油	ぶた肉 みそ いり大豆 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	しょうが にんにく 長ねぎ もやし 小松菜 にんじん プルーン	トウバンジャン しょうゆ 酒 テンメンジャン 酢	631 29.5 20.5 2.3	26 火	ハンバーグサンド(セルフ) 豆のポタージュ バナナ 牛乳	パン さとう 油 じゃがいも	ハンバーグ ベーコン 白いんげん豆 豆乳 牛乳	たまねぎ バナナ	ウスターソース 塩 こしょう とりガラ トマトケチャップ	698 31.5 29.4 2.9
15 金	【ふじさわランチ】 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 冷凍みかん 牛乳	パン 油 じゃがいも でんぷん	ハム 豆腐 たまご 牛乳	にんじん 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	590 25.1 21.6 2.6	27 水	サンマーメン (ホットラーメン) 揚げぎょうぎ 牛乳	ホットラーメン でんぷん さとう 油 ごま油 ぎょうぎの皮	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 にら	塩 しょうゆ 酒 酢 ぶたガラ さば厚けずり	657 28.0 17.7 2.6
28 木	ごはん 太刀魚の香味ソースかけ ゆで野菜 中華たまごスープ 牛乳	米 麦 ごま油 ごま でんぷん さとう	太刀魚 ぶた肉 豆腐 たまご 牛乳	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	酢 塩 こしょう しょうゆ 酒 ぶたガラ	623 28.5 27.9 1.8	29 金	ハヤシライス 野菜炒め 冷凍みかん 牛乳	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも	ぶた肉 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 もやし 冷凍みかん	こしょう しょうゆ トマトケチャップ トマトピューレ デミグラスソース 中濃ソース 塩 ぶたガラ 赤ワイン	643 22.1 19.9 2.2

