

5月 こんだてよてい表



2024.5

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
1日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 579 kcal
	たけのこのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ		たけのこ ねぎ	たんばく質 23.5 g
	しろみさかなのなんばんづけ	さとう でんぶん	あげあぶら ごまあぶら	たら			しょうが ねぎ	脂質 15.0 g
	えのきいりひたし	さとう				こまつな	もやし えのきたけ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 590 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぶん	あぶら ラーゆ ごまあぶら	とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ほくさい しいたけ たけのこ しょうが にんにく ねぎ	たんばく質 25.1 g
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま			にんじん	もやし きゅうり	脂質 21.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.7 g
	こどものひデザート	さとう		とうにゅう			りんごかじゅう レモンかじゅう	
7日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 605 kcal
	やさしいじる	じゃがいも		なまあげ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	たんばく質 24.2 g
	とりにくのやくみソース	でんぶん さとう	あげあぶら ごまあぶら	とりにく			ねぎ しょうが	脂質 21.9 g
	はるいろサラダ	さとう	ノンエッグマヨネーズ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン うめ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 621 kcal
	けんちんじる	じゃがいも こんにゃく	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	たんばく質 25.2 g
	あじフライ	こむぎこ パンこ	あげあぶら	あじ				脂質 22.5 g
	ごますあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日 (木)	わかめごはん	こめ			わかめ			エネルギー 647 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ			たまねぎ えのき ねぎ	たんばく質 22.3 g
	だいずコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら	だいず			たまねぎ	脂質 21.4 g
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	キャベツ コーン	食塩相当量 2.6 g
	ミルクデザート	さとう			ぎゅうにゅう ホイップクリーム			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日 (金)	ゆかりごはん	こめ				しそ		エネルギー 603 kcal
	たまごともすくのスープ			たまご とうふ	もすく	こまつな	たまねぎ	たんばく質 25.5 g
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぶん じゃがいも さとうこんにゃく	あげあぶら あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	脂質 20.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.4 g
13日 (月)	むぎごはん(ハヤシライス)	こめ むぎ						エネルギー 602 kcal
	ハヤシシチュー	じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが エリンギ	たんばく質 20.1 g
	あまなつサラダ	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	脂質 15.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g
14日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 562 kcal
	はるやさいのにももの	じゃがいも さとう こんにゃく		なまあげ ぶたにく ちくわ	むすびこんぶ	にんじん	たけのこ	たんばく質 25.5 g
	えびのからあげ	でんぶん	あげあぶら	えび(ぎょうらん)	えび(ぎょうらん)			脂質 17.5 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ						エネルギー 630 kcal
	マーボーラーメンスープ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ		にんじん なら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんばく質 28.3 g
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま			にんじん	もやし きゅうり コーン	脂質 19.4 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 556 kcal
	キャベツのみそしる			なまあげ みそ		にんじん	キャベツ えのき ねぎ	たんばく質 21.1 g
	ごもくにくだんごのあんかけ	さとう でんぶん こめこ こめパンこ	あげあぶら	ぶたにく	ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ コーン しいたけ	脂質 15.9 g
	かぶづけ					かぶのは	かぶ きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ブルーン						ブルーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 594 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん	えのき ごぼう たけのこ	たんばく質 22.8 g
	さばのみそに	さとう でんぶん		さば みそ			しょうが	脂質 21.5 g
	きりぼしだいこんのいために	さとうこんにゃく	ごま あぶら	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しいたけ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

20日(月)	ごはん(ジャンバラヤ)	こめ						エネルギー	620 kcal
	ジャンバラヤのぐ	さとう	あぶら バター	ぶたにく だいす		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー	たんぱく質	27.6 g
	やさいスープ	じゃがいも		ベーコン		にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン	脂質	20.3 g
	チーズオムレツ	でんぷん さとう	あぶら	たまご	チーズ			食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	613 kcal
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース	たんぱく質	22.5 g
	ひじきのつくだに	さとう	ごま あぶら	ツナ	ひじき			脂質	19.0 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22日(水)	ごはん	こめ						エネルギー	583 kcal
	こまつなのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	しめじ ねぎ	たんぱく質	23.1 g
	いわしのかばやき	さとう でんぷん	あげあぶら	いわし				脂質	14.9 g
	わかめあえ				わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23日(木)	ごはん	こめ						エネルギー	593 kcal
	ちゅうかうたまごスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン	たんぱく質	20.3 g
	えびシューマイ	こむぎこ でんぷん パンこ さとう		たら えび			たまねぎ	脂質	14.2 g
	あつあげのホイコーロー	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	食塩相当量	2.0 g
	りんごジュース						りんごかじゅう		
24日(金)	うんどうかい こんだて 運動会おうえん献立 カレーにとんかつをのせて、カツカレーにしよう! 								
	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー	680 kcal
	カレーソース	じゃがいも	カレールウ あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく	たんぱく質	23.4 g
	とんかつ	こむぎこ パンこ	あげあぶら	ぶたにく				脂質	23.2 g
	わかめサラダ		あぶら ごま		わかめ		コーン キャベツ きゅうり	食塩相当量	1.9 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
28日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	585 kcal
	もやしのみそしる			なまあげ みそ		こまつな	もやし しめじ ねぎ	たんぱく質	24.6 g
	さけチーズフライ	こむぎこ パンこ でんぷん	あげあぶら	さけ	チーズ			脂質	21.2 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日(水)	こくとうパン	こむぎこ さとう くるさとう	ショートニング		だっしふんにゅう			エネルギー	684 kcal
	クリームスープ	じゃがいも こむぎこ	バター	ベーコン しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	たんぱく質	27.4 g
	ポイルウィンナー			ウィンナー(ぶたにく)				脂質	31.2 g
	アスパラガスサラダ	さとう	あぶら			アスパラガス にんじん	キャベツ コーン	食塩相当量	3.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日(木)	ごはん	こめ						エネルギー	528 kcal
	キムチとんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ だいこん はくさいキムチ ねぎ	たんぱく質	21.6 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質	14.7 g
	おひたし					こまつな にんじん	もやし	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
31日(金)	ごはん	こめ						エネルギー	629 kcal
	みそワタンスープ	ワタン	ごまあぶら	ぶたにく なると みそ		にんじん なら	もやし ねぎ	たんぱく質	24.4 g
	さかなとだいすのチリソースに	さとう	あぶら ごまあぶら あげあぶら	たら(ぎょうらんのうせい) だいす		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質	17.8 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				【4年生なし】

※ 事情により、献立が変更になる場合があります。

