



5月 こんだてよていひょう

2025.5

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	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 600 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	だいこん ごぼう	たんぱく質 21.3 g
	あじフライ	こむぎこ	あげあぶら	あじ				脂質 24.0 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 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

こどもの日献立

～新潟では、こどもの日に笹団子を食べる風習があります。給食は、ミニサイズの笹団子です～



2日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 656 kcal
	わかたけすましじる			とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ えのき ねぎ	たんぱく質 23.8 g
	だいずコロッケ	こむぎこ さとう じゃがいもでんぷん	あげあぶら	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ	脂質 21.6 g
	いそかあえ	さとう	あぶら	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 2.1 g
	こどものひデザート	うるちこ もちこ さとう ばくがとう でんぷん こむぎこ	あぶら	あずき			よもぎ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 575 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			しめじ	たんぱく質 24.3 g
	しろみさかなのなんばんづけ	さとう じゃがいもでんぷん	あげあぶら ごまあぶら	たら			しょうが ねぎ	脂質 18.1 g
	えのきいりひたし	さとう				こまつな	もやし えのき	食塩相当量 2.2 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日 (木)	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			エネルギー 621 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	たんぱく質 26.0 g
	ぶたにくとだいずのあげに	じゃがいもでんぷん 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 21.0 g
	いちご						いちご	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日 (金)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー 535 kcal
	たけのこのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ	わかめ		たけのこ	たんぱく質 23.7 g
	ツナそぼろどんのぐ	さとう こんにゃく じゃがいもでんぷん	あぶら	ツナ		にんじん	たまねぎ グリンピース	脂質 15.9 g
	かぶづけ						かぶ きゅうり	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 570 kcal
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース	たんぱく質 20.7 g
	ひじきのつくだに	さとう	あぶら	ツナ	ひじき			脂質 16.2 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				
13日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 665 kcal
	みそワタンスープ	こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく ぎょにく みそ		にんじん いら	もやし ねぎ	たんぱく質 28.8 g
	さかなとだいずのチリソースに	さとう じゃがいもでんぷん	あげあぶら あぶら ごまあぶら	たら だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 22.3 g
	チーズ				チーズ			食塩相当量 2.4 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日 (水)	コッペパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			エネルギー 625 kcal
	チョコクリーム	みずあめ さとう			だっしれんにゅう (乳)			たんぱく質 26.9 g
	ミネストローネ	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	脂質 23.9 g
	チーズオムレツ	タピオカでんぷん さとう	あぶら	たまご	チーズ			食塩相当量 2.4 g
	ビーンズサラダ		たまごぬきマヨネーズ	だいず あかいんげんまめ		ブロッコリー	コーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 601 kcal
	なまあげとたけのこのちゅうかに	さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら ラー油	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ きくらげ ねぎ	たんぱく質 26.2 g
	えびのからあげ	じゃがいもでんぷん	あげあぶら		えび			脂質 21.8 g
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

16日 (金)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 650 kcal
	チキンカレー	じゃがいも こむぎこ さとう こめこ	あぶら	とりにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ パイナップル マンゴー パパイア	たんぱく質 21.5 g
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		コーン キャベツ きゅうり	脂質 18.9 g
	ミルクデザート	さとう みずあめ		ぎゅうにゅう れんにゅう				食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 605 kcal
	うちまめのみそしる	じゃがいも		だいず なまあげ みそ		こまつな	えのき ねぎ	たんぱく質 25.1 g
	さけチーズフライ	こむぎこ どうもろこしでんぷん	あげあぶら	さけ	チーズ			脂質 21.5 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 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20日 (火)	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 ねぎ たけのこ	たんぱく質 22.6 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質 21.9 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	きりほしだいこん キャベツ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日 (水)	おおむぎめん	こむぎこ おおむぎこ						エネルギー 664 kcal
	さんさいじる			とりにく あぶらあげ		にんじん	しいたけ わらび えのき ぜんまい たけのこ ねぎ	たんぱく質 24.5 g
	ごまいりじゃがいものきんぴら	じゃがいもこんにゃく さとう	あげあぶら あぶら ごま	ぶたにく		にんじん さやいんげん		脂質 22.2 g
	ブルー						ブルー	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22日 (木)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー 584 kcal
	とりにくのクリームソース	こむぎこ	あぶら バター(乳)	とりにく 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	たんぱく質 18.8 g
	アスパラガスサラダ	さとう	あぶら			アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン	脂質 14.3 g
	りんごジュース						りんご	食塩相当量 1.5 g

運動会おうえん献立

～勝負に勝つ！たれかつ

梅干しのクエン酸パワーで

疲れをとって

本番をむかえましょう～



23日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 597 kcal
	あさりととうふのみそしる			あさり とうふ みそ	わかめ	にんじん	えのき ねぎ	たんぱく質 23.2 g
	たれかつ	さとう こむぎこ タピオカでんぷん どうもろこしでんぷん	あげあぶら	ぶたにく				脂質 20.8 g
	かぶのうめづけ	さとう じゃがいもでんぷん					かぶ きゅうり うめ	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 621 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	たんぱく質 22.8 g
	てっかみそ	さとう	あげあぶら あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 18.8 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	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
28日 (水)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー 640 kcal
	マーボーとうふどんのぐ	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 28.2 g
	もやしのごまドレサラダ	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きりほしだいこん もやし きゅうり コーン	脂質 22.3 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
29日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 606 kcal
	こまつなのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのき ねぎ	たんぱく質 23.3 g
	いわしのかばやき	さとう じゃがいもでんぷん	あげあぶら	いわし				脂質 16.4 g
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
30日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 687 kcal
	ちゅうかふうたまごスープ	はるさめ キャッサバでんぷん じゃがいもでんぷん	ごまあぶら	たまご		にんじん チンゲンサイ	コーン	たんぱく質 24.3 g
	なまあげのホイコーロー	さとう じゃがいもでんぷん	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	脂質 20.7 g
	はちみつレモンゼリー	でんぷん ぶどうとう					レモンかじゅう	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

※ 諸事情により献立を変更することがあります。