

5月 こんだてよていひょう



2026.5

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		
こどもの日 ^{ひこんだて} 献立 ～こどもの日 ^ひ は、こどもの健 ^{すこ} やかな成 ^{せい} 長 ^{ちやう} を願 ^{ねが} う日 ^ひ です。給食 ^{きゅうしょく} では、全 ^{ぜん} 校 ^{こう} でかしわもち ^た を食べ ^た ます～								
1 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 757 kcal
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質 26.8 g
	だいずコロッケ	じゃがいも こむぎこ でんぶん(とうもろこし タピオカ・じゃがいも) さとう	あげあぶら	だいず				脂質 25.4 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 1.8 g
	かしわもち	さとう こめこ でんぶん	あぶら	あずき				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8 日 (金)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー 615 kcal
	とりにくのクリームソース	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター(乳)	とりにく 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	しめじ たまねぎ	たんぱく質 23.8 g
	あまなつサラダ	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり なつみかん	脂質 21.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.7 g
11 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 607 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 23.7 g
	いわしのかばやき	さとう じゃがいもでんぶん	あげあぶら	いわし				脂質 16.6 g
	ごまいりくきわかめのサラダ		あぶら ごま		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			
12 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 592 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 22.7 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ				脂質 21.0 g
	きりぼしだいこんのいために	さとう こんにゃく	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 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13 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 645 kcal
	チョコクリーム	みすあめ さとう			だっしれんにゅう (乳)			たんぱく質 27.8 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 25.5 g
	チーズオムレツ	さとう タピオカでんぶん	あぶら	たまご	チーズ			食塩相当量 2.4 g
	ピーンズサラダ		ソイグ マネズ	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			
14 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 646 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	たんぱく質 26.5 g
	しろみさかなのなんばんづけ	でんぶん(じゃがいも とうもろこし) さとう	あげあぶら ごまあぶら	たら			しょうが ねぎ	脂質 15.4 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量 2.4 g
	のむヨーグルト	さとう			むしぼうぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム			
15 日 (金)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー 629 kcal
	マーボーとうふどんのぐ	さとう げんまいこ じゃがいもでんぶん	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 29.2 g
	もやしとあぶらあげのごまドレッシング	さとう	ごま ごまあぶら	あぶらあげ		にんじん	もやし きゅうり	脂質 23.2 g
	いちご						いちご	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 601 kcal
	キャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			キャベツ えのき	たんぱく質 23.8 g
	さけチーズフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あげあぶら	さけ だいず	チーズ			脂質 22.6 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			

19 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	582 kcal
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん	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	21.3 g
	ひじきのつくだに	さとう	あぶら	ツナ	ひじき			脂質	16.7 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				
20 日 (水)	おおむぎめん	こむぎこ おおむぎこ						エネルギー	649 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
	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	ぶたにく		にんじん さやいんげん		脂質	21.9 g
	ひゅうがなつゼリー	キャッサバでんぶん かとうぶどうとうえきとう					ひゅうがなつかじゅう	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	592 kcal
	こうやどうふいりおやこに	じゃがいも さとう		とりにく たまご こうやどうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	たんぱく質	28.4 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	18.2 g
	ふうみづけ						きゅうり キャベツ しょうが	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	652 kcal
	じゃがいものごまみそしる	じゃがいも	ごま	なまあげ みそ		にんじん こまつな	えのき ねぎ	たんぱく質	23.3 g
	たれかつ	さとう こむぎこ でんぶん(とうもろこし じゃがいも・タピオカ)	あげあぶら	ぶたにく				脂質	25.6 g
	かぶのうめづけ	さとう でんぶん				うめ	かぶ きゅうり	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25 日 (月)	ゆかりごはん	こめ				しそ		エネルギー	643 kcal
	たまごともすくのスープ			とうふ たまご	もすく	こまつな	たまねぎ	たんぱく質	28.2 g
	ぶたにくとだいずのあげに	じゃがいもでんぶん 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	24.4 g
	チーズ				チーズ			食塩相当量	2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26 日 (火)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー	657 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 かじゅう(バイナッフル マンゴー・パパイア)	たんぱく質	21.7 g
	ごまいりわかめサラダ		あぶら ごま		わかめ		コーン キャベツ きゅうり	脂質	19.3 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(乳)			食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	588 kcal
	あさりととうふのみそしる			あさり とうふ みそ	わかめ		たまねぎ	たんぱく質	23.3 g
	とりにくのやくみソースかけ	じゃがいもでんぶん 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	21.0 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	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	676 kcal
	みそワントンスープ	こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん にら	もやし ねぎ	たんぱく質	25.6 g
	さかなとだいずのチリソースに	じゃがいもでんぶん さとう	あげあぶら 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	21.1 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	648 kcal
	ちゅうかふうたまごスープ	はるさめ じゃがいもでんぶん	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	25.1 g
	あつあげのホイコーロー	さとう じゃがいもでんぶん	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	20.9 g
	ブルーン						ブルーン	食塩相当量	2.2 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。



