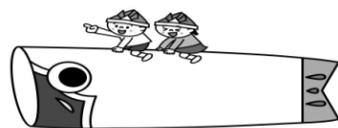


5月 こんだてひょう



令和4年度
七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎょうにゆ	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
2	げつ	タコライス (麦ごはん)		野菜スープ タコライスの具	こめ むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ こまつな にんにく しょうが トマト レタス	650 26.5
6	きん	混ぜごはん		豆腐汁 干草あえ たいやき	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま 鯛焼き	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう わかめ たまご だし (かつおぶし・こんぶ) かまぼこ	ごぼう にんじん えだまめ ねぎ しいたけ えのきたけ たまねぎ キャベツ こまつな	648 26.3
9	げつ	麦ごはん		たまねぎとじゃがいものみそ汁 ホキのアーモンドソースかけ たけのこのおほかあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ ホキ かつおぶし だし (いりこ)	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ きぬさや	636 26.6
10	か	セルフ卵サンド (コッペパン)		ミネストローネ 卵サラダ チーズ	コッペパン マヨネーズ じゃがいも マカロニ オリーブゆ	たまご ハム ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こまつな トマト にんにく	602 24.2
11	すい	麦ごはん		大豆の磯煮 切りほしだいこん 切干大根の酢の物	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ てんぷら ちくわ くきわかめ	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ きゅうり きりほしだいこん	665 28.4
12	もく	アーモンドトースト		トマトクリームスパゲティ キャベツパインサラダ	しょくパン さとう スパゲティ バター あぶら アーモンド マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	たまねぎ しめじ トマト パセリ にんじん にんにく きゅうり キャベツ パイン	631 21.0
13	きん	麦ごはん		ポークカレー わかめとツナのサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ しろいんげんまめ ツナ	たまねぎ にんじん りんご にんにく キャベツ しょうが きゅうり	648 22.2
16	げつ	麦ごはん		けんちん汁 ハンバーグの和風ソース 即席漬	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だし (いりこ) ぶたにく こんぶ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	601 24.8
17	か	食パン		ポークビーンズ シーザーサラダ ゼリー	しょくパン じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ ゼリー クルトン	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく レタス きゅうり	682 27.7
18	すい	麦ごはん		厚揚げのそぼろ煮 ちりめんあえ 手作りふりかけ	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめん かつおぶし あおのり	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや もやし きゅうり こまつな しそ	620 24.6
19	もく	麦ごはん		かしわ汁 きびなごのかりかりフライ サウたまサラダ	こめ むぎ こんにゃく あぶら かつたまちゃんド レッツガ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だし (いりこ) みそ ハム きびなごのかりかり	にんじん ごぼう ねぎ きゅうり たまねぎ みかん	652 26.1
20	きん	チキンライス		じゃがいもポタージュ グリーンエッグサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも アーモンド	とりにく ぎゅうにゅう チーズ しろいんげんまめ スキムミルク たまご ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ	659 25.3
23	げつ	麦ごはん		八宝菜 バンバンジーサラダ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご とりにく	たけのこ しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ きぬさや しょうが もやし きゅうり	617 25.8
24	か	食パン		コンソメスープ カレーミートビーンズ フルーツカクテル	しょくパン さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ えのきたけ にんじん パイン パセリ しめじ コーン もも えだまめ にんにく みかん	641 25.5
25	すい	麦ごはん		みそ汁 さばの煮つけ キャベツの甘酢あえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ だし (いりこ) さば	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	648 28.2
26	もく	ミルクパン		きつねうどん ごぼうサラダ	ミルクパン さとう うどん ごま あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ とりにく ツナ だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり	603 26.9
27	きん	キムチごはん		コーンと卵のスープ シューマイ 小松菜の中華あえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら はるさめ でんぷん	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご シューマイ	キムチ にら コーン にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし	651 25.4
30	げつ	麦ごはん		具だくさん汁 鶏のピリ辛焼き 御船川のナムル	こめ むぎ こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ だし (いりこ) とりにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんにく もやし みらねがわ キャベツ	650 27.7
31	か	セルフツツパ(丸パン)		ブラウンスープ ホキフライ 野菜サラダ	まるパン あぶら じゃがいも バター マヨネーズ	ホキフライ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ にんにく レタス コーン きゅうり	639 26.7

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります