

5月

こんだてひょう



れいわ ねんど
令和5年度
ななだき ちゅうおうしょうがっこう
七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					ねつやちからになる(黄)	ちやくくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
1	げつ	むぎ 麦ごはん		高野豆腐の卵とし 切干大根の酢の物 いりこアーモンド	こめ むぎ しらたき さとう でんぷん ごま ごまあぶら アーモンド ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご いりこ こうやどうふ だし (かつおぶし)	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	644 29.2
2	か	こぎつねごはん		すまし汁 ちくわの磯辺揚げ 野菜のおかかあえ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう	あぶらあげぎゅうにゅう かまぼこ とうふ わかめ あおりのちくわ だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ えだまめ きゅうり しいたけ	602 23.0
8	げつ	こどもの日 むぎ 赤飯		つくね汁 鶏の唐揚げ ミニトマト・たいやき	こめ もちごめ さとう あぶら でんぷん こむぎこ たいやき ごま	あぶらあげぎゅうにゅう とうふ つくね とりにく あずき だし (かつおぶし・こんぶ)	しょうが ごぼう ねぎ トマト にんじん しいたけ たまねぎ こまつな コーン にんにく	698 27.8
9	か	ミルクパン		厚揚げのミートソース煮 ナッツサラダ	ミルクパン さとう でんぷん あぶら カシューナッツ アーモンド オリーブゆ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	にんにく たまねぎ きゅうり しょうが にんじん キャベツ しめじ えだまめ トマト	638 27.1
10	すい	むぎ 麦ごはん		大豆の磯煮 いわしのカリカリフライ 昆布あえ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく くきわかめ あぶらあげ てんぷら ちくわ いわしの加カリフライ こんぶ	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ もやし きゅうり	668 27.5
11	もく	セルフドッグ		パンプキンポタージュ キャベツのマスタードサラダ ウインナー	コッペパン さとう あぶら	ウインナー ぎゅうにゅう チーズ とりにく スキムミルク ハム	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり	684 27.9
12	きん	カレーライス (むぎ 麦ごはん)		チキンカレールウ グリーンエッグサラダ チーズ	こめ むぎ ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご キャベツ しょうが ブロッコリー きゅうり	693 23.1
15	げつ	むぎ 麦ごはん		中華スープ 春巻き キムチあえ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく はるまき ツナ こんぶ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ キャベツ きゅうり キムチ	663 22.5
16	か	むぎ 麦ごはん		貝だくさん汁 さばのソース煮 もやしのアーモンドあえ	こめ むぎ こんにやく さとう ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわだし (いりこ) さば	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが いんげん もやし	676 29.0
17	すい	むぎ 牛丼 (むぎ 麦ごはん)		豆腐のみそ汁 牛丼の具 梅ゼリー	こめ むぎ しらたき 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) ぎゅうにく	にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな ねぎ しめじ	643 26.5
18	もく	黒糖パン		きつねうどん ごぼうサラダ お茶大豆	こくとうパン さとう うどん あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ とりにく だし (いりこ) だいず	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり おちゃ	606 26.4
19	きん	ふるさとくまさんデー ～水俣・芦北地域～ じゃこ菜めし		ジャがいものそぼろ煮 サラたまど甘夏のサラダ	こめ むぎ ごま こんにやく じゃがいも さとう でんぷん あぶら ちたまちゃんド レッツク	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム	こまつな しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや きゅうり あまなつ	639 22.3
22	げつ	むぎ 麦ごはん		筑前煮 ひじきのサラダ 納豆	こめ むぎ さとも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき チキンハム なっとう	れんこん ごぼう にんじん しいたけ たけのこ いんげん きゅうり	621 21.6
23	か	ガーリックトースト		トマトクリームスパゲティ イタリアンサラダ	しょくパン マーガリン スパゲティ バター オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ なまクリーム わかめ	にんにく パセリ たまねぎ しめじ トマト レモン にんじん きゅうり キャベツ	657 24.0
24	すい	むぎ 麦ごはん		春雨スープ 豚肉とキャベツのみそ炒め	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら ごま あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく あつあげ みそ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ キャベツ ピーマン にんにく	615 22.7
25	もく	しょく 食パン		ポークビーンズ マカロニサラダ すいか	しょくパン ジャがいも さとう マカロニ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく コーン きゅうり すいか	645 28.4
26	きん	むぎ 麦ごはん		かき玉汁 ホキの和風ソース ごま酢あえ	こめ むぎ ジャがいも でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ホキ だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし きゅうり	615 27.4
29	げつ	味の旅 ～大阪府～ ゆかりごはん		わかめスープ お好み焼き もやしのしょうがあえ	こめ むぎ ごまあぶら やまいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく たまご かつおぶし	しそ しいたけ にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ キャベツ こまつな もやし きゅうり しょうが	605 23.8
30	か	ハヤシライス (むぎ 麦ごはん)		ハヤシルウ 海藻サラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ トマト キャベツ にんにく かいそうミックス きゅうり	637 21.4
31	すい	そぼろ丼 (むぎ 麦ごはん)		豆乳豚汁 そぼろ丼の具	こめ むぎ こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう みそ とりにく ぎゅうにく だし (いりこ) だいず たまご	にんじん だいこん ごぼう ねぎ えだまめ	632 27.8

※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