

# 5月 こんだてひょう



令和6年度

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 たんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやくやくやほねになる(赤)	からだのちやしをととのえる(緑)	
1	すい	麦ごはん		高野豆腐の卵とし いかの酢味噌あえ 柏餅	こめ むぎ しらたき さとう でんぷん ごま かしわもち じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご だし (かつおぶし) こうやどうふ いか わかめ みそ	にんじん しめじ ねぎ たまねぎ きゅうり	669 25.9
2	もく	麦ごはん		手作り肉団子スープ 春巻き ひじきの中華あえ	こめ むぎ でんぷん はるさめ ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく はるまき ひじき ハム	しょうが ねぎ こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	675 20.9
7	か	黒糖パン		パンネのクリーム煮 ナッツサラダ	こくとうパン パンネ さとう アーモンド オリーブゆ	ぎゅうにゅう パーコン チーズ スキムミルク	たまねぎ しめじ にんじん こまつな きゅうり キャベツ	600 21.8
8	すい	麦ごはん		じゃがいもたまねぎのみそ汁 さばのごまだれ焼き おかかあえ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ だし (いりこ) さば かつおぶし	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ こまつな	603 25.1
9	もく	丸パン		ミネストローネ コロケ 野菜サラダ	コロケ まるパン あぶら さとう マカロニ オリーブゆ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム パーコン	たまねぎ にんじん だいこん こまつな トマト キャベツ にんにく コーン きゅうり	658 21.1
10	きん	麦ごはん		大豆の磯煮 御船川とささみのサラダ 手作りふりかけ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	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 かつおぶし あおのり	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ みらねがわ キャベツ しそ	611 26.1
13	げつ	麦ごはん		豚肉の中華煮 カリカリきゅうり	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ しょうが きくらげ きゅうり	600 23.4
14	か	食パン		鶏肉のトマト煮 わかめとツナのサラダ 大豆チョコクリーム	しょくパン こむぎこ じゃがいも さとう オリーブゆ ごま だいずチョコクリーム	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ トマト えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	605 25.5
15	すい	麦ごはん		筑前煮 いわしのみぞれ煮 もやしゆかりあえ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いわしみぞれに	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 もやし しそふりかけ	606 23.5
16	もく	麦ごはん		かき玉汁 レバーとポテトの揚げがらめ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも カシューナッツ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ だし (かつおぶし) レバー	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ ピーマン	624 23.8
ふるさとくまさんデー～熊本市～								
17	きん	くまもとの赤 野菜カレー (麦ごはん)		くまもとの赤野菜カレー すいか入りフルーツミックス	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ なす トマト にんにく パイン しょうが すいか みかん もも	645 19.1
20	げつ	肉キャベ丼 (麦ごはん)		豆腐とチンゲン菜のスープ 肉キャベ丼の具	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく みそ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ たけのこ にんにく ピーマン しめじ しょうが	618 22.5
21	か	食パン		焼きそば グリーンエッグサラダ	しょくパン ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ ブロッコリー きゅうり	607 27.2
22	すい	麦ごはん		家常豆腐 小松菜のサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	しょうが たまねぎ こまつな にんにく にんじん もやし たけのこ しめじ ねぎ	611 25.1
23	もく	コッペパン		パンプキンポタージュ チリコンカン	コッペパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず スキムミルク ぶたにく きゅうりにく	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ ピーマン トマト にんにく	629 27.9
24	きん	麦ごはん		みそ汁 さばの煮つけ ピーマンの昆布あえ	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ だし (いりこ) さば こんぶ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな ねぎ しょうが ピーマン キャベツ	620 27.5
27	げつ	麦ごはん		オニオンスープ ハンバーグのごまみそだれ 人参サラダ	こめ むぎ パンこ ごま さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう パーコン ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ ツナ たまご	たまねぎ にんじん パセリ コーン きゅうり	700 22.8
28	か	セルフドッグ (コッペパン)		野菜スープ ごぼうサラダ ウインナー	コッペパン さとう じゃがいも あぶら ごま マヨネーズ	ウインナー ぎゅうにゅう パーコン とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ こまつな ごぼう きゅうり	607 24.0
29	すい	わかめごはん		五目うどん 山芋フライ	こめ むぎ うどん オリーブゆ さとう やまいも	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ だし (いりこ) あおのり	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	611 23.7
30	もく	チキンライス		豆乳スープ コロコロピーンズサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう パーコン みそ とうにゅう ミックスピーンズ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ えだまめ きゅうり トマト	625 22.2
31	きん	麦ごはん		トックスープ 魚のねぎソース ミニトマト	こめ むぎ トック ごまあぶら あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ トマト にんにく しょうが	610 23.2

※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