

# 2024年 5がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

山都町立清和小学校

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	こんだてについて		
					ちやにくやほねになる(あか)	ねつやちからになる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)				
1	すい	ピラフ		グリーングラタン まめとやさいのスープ	ハム(12)ぎゅうにゅう(226)とりにく(20) チーズ(12)ベーコン(5)ひよこまめ(4) あかいんげんまめ(3)あおえんどうまめ(3)	こめ(60)むぎ(6)バター(3) マカロニ(15)こめ(2) パンこ(1)じゃがいも(25)	にんじん(16)たまねぎ(62) コーン(8)ピーマン(8)だいこん(25) えだまめ(10)	653 26.3	5月です。 さわやかな季節です。八十八夜です。		
2	もく	ピースそぼろどん・むぎごはん・そぼろ		わかたけじる おかかあえ かしわもち	ぎゅうひきにく(10)ふたひきにく(15) だいす(5)たまご(30)とうふ(40) ぎゅうにゅう(206)わかめ(0.5)かつおぶし(1)	こめ(60)むぎ(6)さとう(1.8) あぶら(1)かしわもち(30)	にんじん(11)グリーンピース(15) たけのこ(20)ねぎ(5)キャベツ(25) ちんげんさい(15)もやし(15)	607 28.1	5月5日はこどもの日です。		
3	きん	けんぼうぎねんび									
6	げつ	ふりかえきゅうじつ									
7	か	むぎごはん		さかなのなんばんづけ かきたまじる ごぼうとこまつなサラダ	ぎゅうにゅう(206)ホキ(40) たまご(20)かまぼこ(5)ツナ(5) けずりぶし(2)	こめ(70)むぎ(7)こむぎ(2) でんぶ(2.8)あぶら(4)さとう(2) じゃがいも(20)ごま(1.5)マヨネーズ(6)	たまねぎ(30)にんじん(13)ねぎ(5) ピーマン(5)しいたけ(0.8) ごぼう(25)こまつな(15)	621 25.4	南蛮漬けの「南蛮」は外国の意味です。		
8	すい	ソーセージやきパン		とりとちんげんさいのクリームに グリーンサラダ	たまご(8)ぎゅうにゅう(248) ウインナー(8)とりにく(20) チーズ(2)なまクリーム(2)ベーコン(5)	ケーキックス(36)こむぎ(17) ごまあぶら(0.32)じゃがいも(60)バター(5) あぶら(2.8)さとう(0.3)アーモンド(5)	ねぎ(2.4)にんじん(14)しめじ(6) たまねぎ(30)ちんげんさい(20) レタス(20)きゅうり(20)ピーマン(10)	620 21.4	山都町でとれるチンゲン菜を使っています。		
9	もく	むぎごはん		ふたにくと あつあげのもの はるさめのもの ごぼうのあげからめ	ぎゅうにゅう(206)ふたにく(15) あつあげ(60) かまぼこ(5)わかめ(0.2)	こめ(70)むぎ(7)こんにゃく(15) さとう(4.5)でんぶ(3.5)はるさめ(5) ごまあぶら(0.5)あぶら(5)ごま(1.2)	たまねぎ(40)にんじん(18) いんげん(10)きくらげ(0.8) キャベツ(10)きゅうり(10)ごぼう(30)	663 24.1	新ごぼうのおいしい時期です。		
10	きん	ちゅうかおこわ		にくだんこのスープ きりほしのナムル あまなつゼリー	ふたにく(12)ぎゅうにゅう(206) とりひきにく(30)たまご(6) かまぼこ(8)しらす(3)	こめ(40)もちごめ(30)さとう(2) ごまあぶら(1.8)パンこ(2.5) はるさめ(5)ごま(1)さとう(5)	たけのこ(12)にんじん(20)しいたけ(0.8)えだまめ(5) しょうが(1)たまねぎ(6)しめじ(6)キャベツ(25)ちんげんさい(10) まきほしだいこん(5)きゅうり(15)あまなつ(30)ゼリーのものと(1.5)	622 26.0	熊本県は甘夏の産地です。		
13	げつ	ごもくごはん		やさいのかきあげ あおさじる ちんげんさいのごますあえ	とりにく(10)あぶらあげ(5)あおさ(1) ぎゅうにゅう(206)しらす(2) たまご(8)とうふ(40)かまぼこ(10)	こめ(60)むぎ(6)さとう(1.8) じゃがいも(25)こむぎ(12) あぶら(6)ごま(1)	にんじん(23)たけのこ(10)いんげん(5) たまねぎ(20)ごぼう(6)えのきたけ(10) ちんげんさい(20)もやし(20)キャベツ(10)	611 23.8	新じゃがいもがおいしいです。		
14	か	むぎごはん		じゃがいものうまに ひじきサラダ ツナふりかけ	ぎゅうにゅう(206)とりにく(15) あぶらあげ(5)ちくわ(5)ひじき(2) ハム(5)しらす(2)ツナ(8)あおのり(0.2)	こめ(70)むぎ(7)こんにゃく(25) じゃがいも(60)さとう(2.3) あぶら(1)マヨネーズ(6)ごま(1.5)	こんぶ(0.8)にんじん(15) だいこん(30)しいたけ(0.4) いんげん(5)こまつな(12)キャベツ(30)	604 23.3	ひじきは海の近くでとれる海そうです。		
15	すい	むぎごはん		あつあげのにくみそかけ さわにわん じゃがとこまつなサラダ	ぎゅうにゅう(206)あつあげ(60) ふたひきにく(10)ふたにく(10) あぶらあげ(5)けずりぶし(2)ツナ(5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(1.5) でんぶ(10.4)こんにゃく(10) じゃがいも(25)ごま(1.5)マヨネーズ(4)	にんじん(10)にら(2)しょうが(0.2) たけのこ(10)ごぼう(10) だいこん(10)しいたけ(0.7)こまつな(15)	625 26.8	沢庵は、貝だくさんの汁ものです。		
16	もく	むぎごはん		さばのソースに けんちんじる きくらげのすのもの	ぎゅうにゅう(206)さば(40) とりにく(10)とうふ(25) あぶらあげ(5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(4.35) じゃがいも(20)こんにゃく(12) あぶら(0.8)	しょうが(0.5)にんじん(15) ごぼう(12)しいたけ(0.6)ねぎ(5) きくらげ(0.8)こまつな(10)キャベツ(25)	598 30.8	ウスターソースで煮つけたさばです。		
17	きん	ビビンバ・むぎごはん・そぼろ・ナムル		わかめスープ フルーツカスタード	ふたひきにく(30)だいす(10) たまご(15)ぎゅうにゅう(226) わかめ(1)とうふ(30)	こめ(70)むぎ(7)こんにゃく(15) さとう(6)あぶら(1.3)ごま(1.5) ごまあぶら(0.5)コーンソース(1.5)	にんにく(0.2)しょうが(0.2)しいたけ(1) もやし(30)こまつな(20)にんじん(13) たまねぎ(20)ねぎ(5)みかん(30)もも(20)	647 26.4	ビビンバは、混ぜご飯という意味です。		
20	げつ	むぎごはん		ふるさとくまさんデー(おちゃ・しいたけ)						660 25.3	今月からふるさとくまさんデーが始まります。
21	か	チキンカレー・むぎごはん・カレールー		おちゃいりすりみあげ きのこじる ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう(206)とうふ(20) たら(30)とりにく(10) あぶらあげ(5)ハム(5)	こめ(70)むぎ(7)でんぶ(5) あぶら(5)マヨネーズ(5)さとう(2) ごまあぶら(0.6)ねりごま(0.8)ごま(1)	たまねぎ(35)ごぼう(28)コーン(8) にんじん(16)しいたけ(1)しめじ(5) えのきたけ(10)ねぎ(5)レタス(20)きゅうり(10)	666 22.1	メロンのおいしい季節です。		
22	すい	スパゲティミートソース		きゃべつと いりたまごのサラダ メロン	とりにく(25)ぎゅうにゅう(216) チーズ(0.8)たまご(20) たまご(20)	こめ(70)むぎ(7)じゃがいも(55) あぶら(3.2)さとう(0.4)	たまねぎ(40)にんじん(23) にんにく(0.3)しょうが(0.3)りんご(5) キャベツ(25)きゅうり(10)メロン(50)	565 27.7	チーズは牛乳からできます。		
23	もく	むぎごはん		きんぴらオムレツ とうにゅうみそしる やさいのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう(206)ふたひきにく(10) ひじき(2)でんぶ(5)たまご(40) あぶらあげ(5)とうにゅう(15)ツナ(5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(1.5) あぶら(1)じゃがいも(30)ごま(1) マヨネーズ(7)	ごぼう(15)にんじん(15)ねぎ(5) だいこん(20)しいたけ(0.8) きゅうり(20)キャベツ(20)	643 25.3	豆乳を加えた豆乳みそ汁です。		
24	きん	むぎごはん		きびなごのからあげ ちくぜんに すみそあえ	ぎゅうにゅう(206)きびなご(30) とりにく(20)ちくわ(10) わかめ(0.5)かまぼこ(5)	こめ(70)むぎ(7)あぶら(4.5) こんにゃく(25)さとう(3.5) ごま(1)	たけのこ(20)れんこん(20) ごぼう(20)にんじん(25) しいたけ(2)いんげん(6)きゅうり(30)	602 25.0	きびなごは今の時期、おいしいです。		
27	げつ	チキンライス		やさいのチャウダー ミックスサラダ	とりにく(20)ぎゅうにゅう(226) ベーコン(5)とうにゅう(10) チーズ(2)ハム(5)	こめ(60)むぎ(6)バター(3.8) じゃがいも(25)こむぎ(3) マカロニ(5)マヨネーズ(7)	たまねぎ(45)にんじん(23)しめじ(10) グリーンピース(10)だいこん(20)コーン(5) ちんげんさい(10)キャベツ(25)きゅうり(15)	626 21.2	チャウダーは貝だくさんのスープです。		
28	か	むぎごはん		いりとうふ こまつなと きくらげのサラダ いりこナッツ	ぎゅうにゅう(206)とうふ(65) とりにく(12)たまご(15)ツナ(5) いりこ(5)	こめ(70)むぎ(7)はるさめ(2) さとう(5)あぶら(1)ごまあぶら(2) ごま(2)アーモンド(5)	にんじん(15)たけのこ(8)たまねぎ(35) しいたけ(0.8)えだまめ(5)キャベツ(30) こまつな(20)きくらげ(0.5)	643 28.5	かみかみメニューのいりこナッツです。		
29	すい	むぎごはん		とりとレバーの かーナッツからめ しるビーフン ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう(206)とりにく(25) とりレバー(25)ふたにく(10) かまぼこ(5)ツナ(5)	こめ(70)むぎ(7)でんぶ(2)さとう(1) こむぎ(2)あぶら(5)ビーフン(10) カシューナッツ(3)ごま(1)マヨネーズ(4)	しょうが(0.4)ピーマン(5)ねぎ(5) にんじん(14)たまねぎ(15)キャベツ(20) きくらげ(0.5)ごぼう(20)きゅうり(15)	677 27.9	レバーは鉄分いっぱいです。		
30	もく	むぎごはん		さかなのマヨパンこやき きのこのみそしる ごもくまめ	ぎゅうにゅう(206)ホキ(40) あおのり(0.1)とうふ(30) あぶらあげ(6)だいす(10)ちくわ(5)	こめ(70)むぎ(7)マヨネーズ(8) パンこ(5)こんにゃく(8)さとう(1) あぶら(0.6)	なましいたけ(5)にんじん(16) えのきたけ(5)ねぎ(6)たけのこ(10) れんこん(10)しいたけ(0.6)いんげん(5)	640 29.5	粒の大豆も食べましょう。		
31	きん	ざっこくごはん		やまとコロッケ たまご ちんげんさいのスープ スパゲティサラダ	ぎゅうにゅう(206)しかにく(15) たまご(24)ベーコン(5) ハム(5)	こめ(70)じゅうごこ(まい)7)さとう(1.5) じゃがいも(55)こむぎ(6)パンこ(8) あぶら(4)でんぶ(0.8)スパゲティ(10)マヨネーズ(5)	しょうが(0.2)たまねぎ(30)しいたけ(0.8) こまつな(10)にんじん(8)ちんげんさい(20) しめじ(6)コーン(5)きゅうり(13)	701 25.4	人気の山都コロッケです。		

※都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。