

2025年 5かつ 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	さいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ちやにくやほねになる(あか)	ねつやちからになる(き)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	
1	もく	むぎごはん		じゃがいものうまに こおりどうふのチャンブルー あずきまっちゃゼリー	ぎゅうにゅう(206)とりにく(15) あぶらあげ(5)ちくわ(5)ハム(5) こおりどうふ(5)たまご(5)あずき(2)クリーム(5)	こめ(70)むぎ(7)こんにゃく(25) じゃがいも(60)さとう(3.7) あぶら(1)ごまあぶら(1)さとう(7)	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(10) たけのこ(10)もやし(10)ゼリーのもと(2.5)	660 24.6
2	きん	ピースそぼろど ん ・むぎごはん ・そぼろのぐ		わかたけじる すみそあえ 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(1)かにかまぼこ(5)	こめ(60)むぎ(6)さとう(3.8) あぶら(1)ごま(1)かしわもち(30)	にんじん(13)グリンピース(15) たけのこ(20)ねぎ(5)きゅうり(25)	624 27.9
5	けつ	こどものひ			ふりかえぎゅうじつ			
6	か							
7	すい	はちみつ トースト		とりとちんげんさいのクリームに ツナサラダ	ぎゅうにゅう(226)とりにく(20) とうにゅう(10)チーズ(2) なまクリーム(2)ツナ(10)	しょくパン(60)はちみつ(10) さとう(5.3)じゃがいも(60) バター(13)こむぎこ(5)あぶら(2.8)	たまねぎ(30)にんじん(15) ちんげんさい(20)しめじ(6) キャベツ(25)きゅうり(20)コーン(5)	614 22.4
8	もく	むぎごはん		さかなのなんばんづけ たきたまじる ごぼうのきんぴら	ぎゅうにゅう(206)たら(40) たまご(25)かまぼこ(5)ちくわ(5) ふたひきにく(10)	こめ(70)むぎ(7)こむぎこ(2)さとう(3) でんぶん(2.8)あぶら(4)じゃがいも(20) こんにゃく(10)ごま(1)ごまあぶら(0.3)	たまねぎ(30)にんじん(15)ねぎ(5) ピーマン(5)しいたけ(0.8) ごぼう(20)きくらげ(1)いんげん(5)	617 27.3
9	きん	カレーピラフ		マカロニグラタン やさいスープ	ワインナー(10)とりにく(20) ぎゅうにゅう(226) チーズ(12)ベーコン(5)	こめ(60)むぎ(6)さとう(0.3) バター(1.8)こめこ(2)パンこ(1) マカロニ(15)じゃがいも(20)	たまねぎ(65)にんじん(20) コーン(10)しめじ(5)パセリ(1)キャベツ(20) ほうれんそう(5)ちんげんさい(10)	638 24.1
12	けつ	むぎごはん		ふたにくとまつなみぞいため きしめんじる ちりめんおかかあえ	ぎゅうにゅう(206)ふたにく(30) とりにく(10)あぶらあげ(5) しらす(1)かつおぶし(1)	こめ(70)むぎ(7)さとう(0.4) あぶら(1)うどんめん(30)	にんにく(0.3)しょうが(0.3)たまねぎ(20)こまつな(30) ねぎ(5)にんじん(11)ごぼう(8)だいこん(15)しいたけ(0.5) キャベツ(25)ちんげんさい(15)もやし(15)	569 25.2
13	か	むぎごはん		さばのソースに さわにわん やさいのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう(206)さば(40) ふたにく(10)あぶらあげ(5)ツナ(5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(3.5) こんにゃく(8)マヨネーズ(7)ごま(1)	しょうが(0.5)だけのこ(10)ごぼう(15) だいこん(15)にんじん(8)しいたけ(0.7) ちんげんさい(20)キャベツ(20)	609 30.4
14	すい	ちゅうかおこわ		にくだんごスープ こまつなちゅうかあえ あまなつゼリー	ふたにく(10)ぎゅうにゅう(206) とりにく(30)たまご(6)かまぼこ(8) ツナ(10)	こめ(40)もちごめ(30)さとう(6.4) こんにゃく(6)ごまあぶら(1.4) パンこ(2.5)はるさめ(5)	ごぼう(8)にんじん(20)きくらげ(0.5)えだまめ(8) しょうが(1.4)たまねぎ(5)しいたけ(1)キャベツ(25) ちんげんさい(10)こまつな(20)もやし(30)あまなつ(30)ゼリーのもと(1.5)	608 26.5
15	もく	むぎごはん		きりほしのたまごやき たまねぎのみぞしる ごもくまめ	ぎゅうにゅう(206)たまご(50) しらす(5)あぶらあげ(5)わかめ(0.7) だいす(10)ちくわ(5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(1.2) こんにゃく(8)あぶら(0.6)	きりほしのこ(5)しょうが(0.3)こねぎ(5) たまねぎ(40)しいたけ(5)ねぎ(5)にんじん(5) だけのこ(10)ごぼう(10)しいたけ(0.6)いんげん(4)	612 28.6
16	きん	むぎごはん		あつあげのカレーいため はるさめねぎごまスープ もやしとピーマンのあますあえ	ぎゅうにゅう(206)あつあげ(50) ふたひきにく(15)とりにく(10) かまぼこ(5)	こめ(70)むぎ(7)ごまあぶら(1.3) さとう(3.2)でんぶん(0.4) はるさめ(5)ごま(1)	たまねぎ(20)にんじん(15)ねぎ(13) しょうが(1)にんにく(0.2) キャベツ(25)もやし(40)ピーマン(15)	607 24.7
ふるさとくまさんデー (やまとちょう)								
19	げつ	むぎごはん		さかなのおらやあげ きのこけんちんじる ちんげんさいのごますあえ	ぎゅうにゅう(206)たら(40) たまご(5)とりにく(10)とうふ(30) あぶらあげ(4)	こめ(70)むぎ(7)こむぎこ(10) あぶら(5)ごま(1)さとう(1.2)	しいたけ(1)しめじ(5)えのきだけ(10) にんじん(10)ごぼう(15)ねぎ(5)だいこん(15) ちんげんさい(20)もやし(20)キャベツ(20)	611 27.4
20	か	むぎごはん		あつあげのやさいあんかけ やさいのみぞしる きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう(206)あつあげ(60) ふたひきにく(5) あぶらあげ(5)わかめ(0.6)	こめ(70)むぎ(7)さとう(3.5) でんぶん(0.8)じゃがいも(15)	にんじん(17)もやし(15)ねぎ(5)しいたけ(0.3) きぬさや(4)キャベツ(20)たまねぎ(15) えのきだけ(5)きゅうり(40)しょうが(0.2)	578 23.3
21	すい	スペゲティ ミートソース		じゃがいものチーズやき あまなつサラダ	ぎゅうひきにく(15)ふたひきにく(15) ぎゅうにゅう(206)チーズ(14.5)	スペゲティ(40) じゃがいも(60)バター(1) さとう(0.5)あぶら(2)	たまねぎ(40)にんじん(15)しめじ(15) えだまめ(8)にんにく(0.5)ピーマン(6) あまなつ(20)レタス(25)きゅうり(15)	527 25.3
22	もく	むぎごはん		ちくせんに ツナとわかめのごまサラダ なっとう	ぎゅうにゅう(206)とりにく(20) ちくわ(12)わかめ(0.5)ツナ(10) なっとう(30)	こめ(70)むぎ(7)こんにゃく(20) さとう(2.7)あぶら(1.5)ごま(0.6) ねりごま(1.5)	だけのこ(20)れんこん(20) ごぼう(20)にんじん(20)しいたけ(2) いんげん(8)きゅうり(25)キャベツ(25)	611 27.1
23	きん	ざっこくごはん		ふたにくとまめのシチュー あげごぼうのサラダ メロン	ぎゅうにゅう(206)ふたにく(25) だいす(5)ミックスピーンズ(10) なまクリーム(2)しらす(2.5)	こめ(70)じゅうごこくまい(7) じゃがいも(30)でんぶん(1) あぶら(2)あぶら(2)さとう(0.2)	にんじん(20)たまねぎ(35) いんげん(5)トマト(7)ごぼう(15) レタス(15)キャベツ(15)メロン(50)	663 24.3
26	げつ	むぎごはん		とりレバーのこうみあげ あおさじる あげいりすのもの	ぎゅうにゅう(206)とりにく(20) とりレバー(30)とうふ(30) かまぼこ(10)けずりすいし(2)あぶらあげ(6)わかめ(0.5)	こめ(70)むぎ(7)でんぶん(2) こむぎこ(2)あぶら(5)さとう(1.6) ごまあぶら(0.15)ごま(1)	しょうが(0.7)ねぎ(5)あおさ(1) にんじん(13)えのきだけ(10) キャベツ(10)きゅうり(25)	610 27.5
27	か	むぎごはん		さかなのマヨネーズやき ごじる そくせきづけ	ぎゅうにゅう(206)たら(40) だいす(10)あぶらあげ(5) とうにゅう(10)こんぶ(0.6)	こめ(70)むぎ(7)マヨネーズ(7) じゃがいも(20)さとう(0.2)	たまねぎ(15)にんじん(16)こねぎ(1) えのきだけ(5)だいこん(15)ねぎ(5)ごぼう(6) しいたけ(0.8)キャベツ(30)きゅうり(15)	590 26.9
28	すい	ピピンパ ・むぎごはん ・にくそぼろ ・ナムル		わかめスープ きなこまめ	ふたひきにく(30)だいす(20) たまご(15)ぎゅうにゅう(206) わかめ(1)とうふ(30)きなこ(1)	こめ(70)むぎ(7)こんにゃく(15) さとう(6.5)あぶら(1.3)ごま(1.5) ごまあぶら(0.5)	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)	644 29.6
29	もく	むぎごはん		いりどうふ こまつなきくらげのサラダ ごぼうのあげからめ	ぎゅうにゅう(206)とうふ(65) とりにく(12)たまご(15)ツナ(5)	こめ(70)むぎ(7)はるさめ(2) さとう(6.5)あぶら(6)ごま(3.2) ごまあぶら(2)でんぶん(2.5)	にんじん(15)だけのこ(8)もやし(15) たまねぎ(35)しいたけ(0.8)えだまめ(5) キャベツ(20)こまつな(15)きくらげ(0.5)ごぼう(30)	680 25.1
30	きん	チキンカレー ・むぎごはん ・カレールウ		グリーンサラダ フルーツヨーグルト	とりにく(25)ぎゅうにゅう(216) チーズ(0.8) ハム(5)ヨーグルト(20)	こめ(70)むぎ(7)じゃがいも(50) あぶら(3)さとう(0.3) アーモンド(2)	たまねぎ(40)にんじん(20)にんにく(0.3)しょうが(0.3) りんご(5)レタス(20)きゅうり(20)ピーマン(10) みかん(15)パイン(15)おうとう(15)	679 21.7

※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。