

# 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プルー 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(15)あずき(2)クリーム(5)	こめ(70)むぎ(7)こんにやく(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	ピースそばろどん ・むぎごはん ・そばろどん		わかだけじる すみそあえ かしわもち	ぎゅうひきにく(10)ぶたひきにく(15) だいず(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)グリーンピース(15) たけのこ(20)ねぎ(5)きゅうり(25)	624 27.9
5	げつ	こどものひ						
6	か	ふりかえきゅうじつ						
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) ぶたひきにく(10)	こめ(70)むぎ(7)こむぎこ(2)さとう(3) でんぶ(2,8)あぶら(4)じゃがいも(20) こんにやく(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	ウインナー(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	げつ	むぎごはん		ぶたにくとこまつなのみそいため きしめんじる ちりめんおかかあえ	ぎゅうにゅう(206)ぶたにく(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(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(5)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 やさいのごまネースあえ	ぎゅうにゅう(206)さば(40) ぶたにく(10)あぶらあげ(5)ツナ(5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(3,5) こんにやく(8)マヨネーズ(7)ごま(1)	しょうが(0,5)たけのこ(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 こまつなのちゅうかあえ あまなつゼリー	ぶたにく(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)もちこめ(30)さとう(6,4) こんにやく(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		きりぼしのたまごやき たまねぎのみそしる こもくまめ	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) だいず(10)ちくわ(5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(1,2) こんにやく(8)あぶら(0,6)	きりぼしだいこん(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) たけのこ(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) ぶたひきにく(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(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
19	げつ	むぎごはん		ふるさとくまさんデー (やまとちょう)				611 27.4
				さかなのおちやあげ 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)えのきたけ(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)	
20	か	むぎごはん		あつあげのやさいあんかけ やさいのみそしる 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) ぶたひきにく(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(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) えのきたけ(5)きゅうり(40)しょうが(0,2)	578 23.3
21	すい	スパゲティ 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)ぶたひきにく(15) ぎゅうにゅう(206) チーズ(14,5)	スパゲティ(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		ちくぜんに 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)こんにやく(20) さとう(2,7)あぶら(1,5)ごま(0,6) ねりごま(1,5)	たけのこ(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		ぶ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)ぶたにく(25) だいず(5)ミックスビーンズ(10) なまクリーム(2)しらす(2,5)	こめ(70)じゅうごくこまい(7) じゃがいも(30)でんぶ(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		とりと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)けりすり(5)あぶらあげ(6)わかめ(0,5)	こめ(70)むぎ(7)でんぶ(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)えのきたけ(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 こじる そくせきづけ	ぎゅうにゅう(206)たら(40) だいず(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) えのきたけ(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	ピビンバ ・むぎごはん ・にくそばろ ・ナムル		わかめスープ きなこまめ	ぶたひきにく(30)だいず(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)こんにやく(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 こまつなときくらげのサラダ 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(2,5)	にんじん(15)たけのこ(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。