



# 5月こん立て予定表

山鹿小学校

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		
					ちからやねつになる		ちやにくやほねになる			からだのちょうしをととのえる	
1	水	ちやめし		おふのすましじる カツオフライの1-07ソース ちくわのごまあえ	こめ あぶら ごま	おふ マヨネーズ	ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし かつおフライ	たまご こんぶ ちくわ	たまねぎ にんじん こまつな おちやのは	594 22.5	
2	木	しょくパン		にらたまじる タンドリーチキン ひよこめめのサラダ かしわもち	しょくパン じゃがいも ごま ドレッシング	じゃがいも ごま かしわもち	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし とりにく ヨーグルト ひよこ豆	にんじん こんぶ ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	575 32.4	
3	金	<b>けんぽうきねんび</b>									
6	月	<b>ふいかえきゅうじつ</b>									
7	火	むぎごはん		だいたのごもくに キャベツのサラダ ひじきくらげのりかけ	こめ じゃがいも あぶら ごま	むぎ こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう てんぷら ひじき	だいた とりにく かつおぶし	にんじん ごぼう しいたけ きくらげ	534 20.1	
8	水	こめこいり かぼちゃパン		トマトクリームスパゲティ パインサラダ	かぼちゃパン こめこ あぶら パインアップルのかんづめ	スパゲティ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	たまねぎ なまクリーム トマト いんげん	にんじん ほうれんそう にんにく きゅうり	619 24.0	
9	木	むぎごはん		こめこだごじる さばのみそに やさしいのあますあえ	こめ こむぎこ さとう	むぎ こめこ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ	とりにく さばのみそに	だいた ごぼう ねぎ きゅうり	630 26.9	
10	金	こくとうむしパン		ぶたにくとやさしいのこみ おまっちゃんだいず	ケーキックス くろざとう じゃがいも ピーナッツ	こむぎこ マカロニ アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた	どうにゅう ちくわ	レーズン キャベツ いんげん	551 19.8	
13	月	むぎごはん		くだくさんみそじる とりのてりやき いんげんのごまあえ	こめ じゃがいも ごま	むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ むぎみそ とりにく	どうぶ わかめ いりこ	だいた しめじ いんげん	605 27.7	
14	火	むぎごはん		はっほうどうふ くきわかめのサラダ	こめ でんぷん ごま	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう いりこ くきわかめ	ぶたにく やきどうふ とりにく	キャベツ だいた しいたけ しょうが きゅうり	524 21.6	
15	水	パインパン		ビーフンスープ ぎょうざ ちゅうががあえ	パインパン あぶら	ビーフ ごま	ぎゅうにゅう いりこ ぎょうざ	ぶたにく かまぼこ	にんじん もやし チンゲンサイ きゅうり	616 27.6	
16	木	きくちどん		しらたまのすましじる そくせきづけ	こめ こんにゃく さとう しらたまもち	むぎ ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ こんぶ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ごぼう しょうが キャベツ	たまねぎ えだめ ごぶつけ きゅうり	585 21.3
17	金	まるパン		ホークビーンズ さけチーズフライ コーンサラダ	コッペパン あぶら マヨネーズ	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ さけチーズフライ	たまねぎ あぶら キャベツ パプリカ トマト	にんじん えだめ コーン トマト	605 29.1	
20	月	さんごくごはん		かぼちゃのみそじる ホキのなんばんづけ	こめ もちきび こむぎこ さとう かぼちゃ	むぎ でんぷん あぶら かぼちゃ	ぎゅうにゅう わかめ いりこ ホキ	あぶらあげ どうぶ むぎみそ	にんじん なす たまねぎ	ねぎ きゅうり えのき	589 25.8
21	火	わかめごはん		けんちんじる あつやきたまご やさしいのおかかあえ	こめ あぶら	むぎ こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ どうぶ わかめごはんのもと	かつおぶし ちくわ あつやきたまご	だいた ごぼう しいたけ キャベツ	もやし にんじん ねぎ	528 22.5
22	水	コッペパン		にくうどん きゅうりのごまドレッシング	コッペパン うどん ごま	さとう あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう きゅうり かつおぶし	たまねぎ にんじん コーン きゅうり	594 27.2	
23	木	ハヤシライス		かいそうサラダ ももゼリー	こめ こむぎこ さとう あぶら	むぎ マーガリン ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく かいそう	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム キャベツ	しょうが にんじん グリーンピース きゅうり	628 20.3
24	金	English Day Honey lemon toast (はちみつレモントースト)		Cabbage soup (キャベツのスープ) Cheese salad (チーズサラダ)	しょくパン マーガリン じゃがいも	はちみつ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ	とりにく チーズ	レモン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	516 17.3
27	月	むぎごはん		がんもどきやさしいのうまに うめかつおあえ	こめ じゃがいも あぶら	むぎ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく	がんもどき かつおぶし	だいた ほうれんそう れんこん しいたけ きゅうり もやし	ごぼう にんじん いんげん	617 23.1
28	火	むぎごはん		にくだんごとはるさめのスープ あつあげとキャベツのみそいため	こめ でんぷん さとう	むぎ はるさめ	ぎゅうにゅう たまご あつあげ むぎみそ	とりにく ぶたにく あかみそ	キャベツ たまねぎ しょうが	にんじん きくらげ	550 26.2
29	水	まるパン		スーミータン ハンバーグがチャップリンス ナッツサラダ	まるパン アーモンド ピーナッツ	でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまご ハンバーグ	にんじん パセリ きゅうり コーン	たまねぎ キャベツ パプリカ	534 23.5
30	木	ピピンバ		もすくスープ フルーツポンチ	こめ あぶら でんぷん	むぎ ごま レモンゼリー	ぎゅうにゅう きゅうり こんぶ	あかみそ もすく かつおぶし	もやし きゅうり きくらげ えのき	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	577 22.8
31	金	しょくパン		ジュリアンスープ とりにくのかつおがいたため てづくりチョコクリーム	しょくパン あぶら さとう でんぷん	でんぷん かつお チョコレート	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく どうにゅう	ピーマン にんじん もやし	たまねぎ キャベツ パセリ	630 25.3

\*献立は、都合により変更になることがあります。  
\*マヨネーズはノンエッグマヨネーズを使用しています。