



がつ だ よ て い ひ ょ う
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 たんぱくしき			
				ちからやねつになる	ちやにくやまねになる	からだのちょうしをととのえる				
2 もく	ちゃめし	牛乳	とりのてりやき ちくわのごまあえ たまねぎのみぞしる	こめ こま	さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ	とりにく かづおぶし みそ	こまつな にんじん だいこん おしゃ	もやし たまねぎ しいたけ	606 27.7
3 きん	むぎごはん	牛乳	しろみフライ ゆかりあえ だけのこのすまじる かしわもち	こめ あぶら かしわもち	むぎ さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ しろみフライ	とうふ	きゅうり もやし たけのこ ねぎ	キャベツ にんじん えのきたけ しそ	629 22.9
4 すい	チキンカレー	牛乳	こんにゃくサラダ	こめ じゃがいも こむぎこ こま	むぎ あぶら マーガリン さとう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ロースハム	とりにく	たまねぎ グリーンピース しょうが	にんじん もやし にんにく トマト	663 20.0
5 もく	ミルクパン	牛乳	スパゲティナポリタン じゅここまサラダ まっちゃんゼリー	スパゲティ ごまあぶら ミルクパン	さとう あぶら	ぎゅうにゅう ちりめん かんてん ワインナー	だいす なまクリーム ベーコン	たまねぎ ビーマン にんにく キヤベツ	にんじん マッシュルーム トマト まっちゃん きゅうり	672 26.3
6 きん	むぎごはん	牛乳	さかなのにんにくソースかけ おかかあえ みぞしる	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら	むぎ こめこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かづおぶし あぶらあげ みそ	ホキ とうふ わかめ	にんにく キヤベツ きゅうり たまねぎ	ねぎ もやし にんじん しいたけ	575 25.9
9 げつ	むぎごはん	牛乳	あつやきたまご やさいのツナマヨあえ とうふのすまじる	こめ マヨネーズ	むぎ	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ	ツナ	キヤツツ ごぼう えのきたけ たまごやき	きゅうり コーン にんじん きぬさや	566 22.4
10 か	むぎごはん	牛乳	とりのうめふうやき こんぶのさっぱりあえ かきたまじる	こめ でんぶん こま	むぎ さとう	ぎゅうにゅう こんぶ かまぼこ	とりにく	きゅうり にんじん えのきたけ しそ うめ	キャベツ たまねぎ ねぎ	571 25.4
11 すい	はちみつレモントースト	牛乳	ぶたにくとやさいのにこみ ごぼうサラダ	マーガリン じゃがいも ごま あぶら しょくパン	はちみつ さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ちくわ だいす	ぶたにく ツナ	レモン キヤベツ いんげん きゅうり	にんじん たまねぎ ごぼう	535 20.8
12 もく	むぎごはん	牛乳	ホキのみぞマヨやき こますあえ ひにじる	こめ こま じゃがいも マヨネーズ	むぎ さとう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく どうふ	ホキ とうにゅう あぶらあげ みそ	バセリ もやし ごぼう にんじん だいこん	ねぎ キヤベツ きゅうり しょうが こんにゃく	587 28.8
13 きん	しょくパン (マーシャルビーンズ)	牛乳	げんきがでるレバー ワンタンスープ	しょくパン でんぶん ごま マーシャルビーンズ	こむぎこ ワンタン さとう	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー	とりレバー かまぼこ	れんこん たまねぎ キヤベツ きんらげ	にら にんじん もやし セロリ	547 24.6
16 げつ	きくちどん	牛乳	にんじんサラダ すまじる	こめ こんにゃく さとう あぶら	むぎ ごま オリーブオイル	ぎゅうにゅう ツナ かまぼこ	ぎゅうにく とうふ わかめ	にんじん ごぼう えだまめ コーン ねぎ	たまねぎ	553 22.8
17 か	むぎごはん	牛乳	さかなとたかなのいためもの かつおとこんぶのあえもの みぞしる	こめ でんぶん あぶら	むぎ じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ とうふ	ホキ こんぶ あぶらあげ	にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ	たかな キャベツ ねぎ	628 28.4
18 すい	コッペパンカット	牛乳	やきそば フルーツヨーグルト	しょくパン あぶら	さとう スパゲティ	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし	ぶたにく あおり ヨーグルト	キヤベツ たまねぎ しおたけ	もやし にんじん しょうが みかん・パイののかんづめ	559 24.0
19 もく	ゆかりごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ こまあえ ふじる	こめ さとう こま	こむぎこ あぶら ふ	ぎゅうにゅう あおのり かまぼこ	ちくわ とうふ わかめ	キヤツツ きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ	ねぎ もやし えのきたけ しそ	550 22.2
20 きん	むぎごはん	牛乳	がんもとやさいのうまい ひじきサラダ	こめ じゃがいも ごま マヨネーズ	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ひじき がんもどき	とりにく	たけのこ こんにゃく れんこん にんじん	ごぼう キヤベツ にんじん いんげん きゅうり	638 22.4
23 げつ	むぎごはん	牛乳	はっぽうどうふ くきわかめサラダ	こめ でんぶん ごま	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう いか くきわかめ	ぶたにく とうふ オリーブオイル	キヤツツ たけのこ にんじん にら きゅうり	たまねぎ にんじん いんげん セロリ	531 22.6
24 か	キムタクごはん	牛乳	だいすのごもくに アスパラサラダ	こめ ごまあぶら こんにゃく さとう	ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいす オーションキング	ぶたにく とりにく てんぶら	キヤベツ キムチ にんじん きゅうり いんげん アスパラ	コーン たけのこ にんじん ごぼう しおたけ	543 22.8
25 すい	あげパン	牛乳	チキンビーンズ ツナサラダ	コッペパン じゃがいも	ぐろざとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす オリーブオイル	とりにく ツナ きなこ	にんじん マッシュルーム トマト キヤベツ	たまねぎ にんにく さくらうり コーン	646 27.7
26 もく	むぎごはん	牛乳	ホキのこうそうやき スタミナサラダ なめこのみぞしる	こめ オリーブオイル さとう ごま	むぎ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ホキ とうふ わかめ	にんにく もやし ねぎ きゅうり きなこ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	564 27.2
27 きん	まっちゃんむしパン	牛乳	にくたんごとやさいのにこみ まめまめサラダ	じゃがいも あまなつとう ホットケーキミックス マヨネーズ	こむぎこ あぶら ひよこまめ ミートボール ロースハム	ぎゅうにゅう あおえんどうまめ レットキドニー	あおえんどうまめ ロースハム	たまねぎ いんげん コーン えだまめ	にんじん キャベツ きゅうり まっちゃん セロリ	565 18.7

*献立は、都合により変更になります。

*マヨネーズはノンエッグマヨネーズを使用しています。

9	すい	にゅうがくしき
---	----	---------