5月 こんだてひょう

戸出東部小学校

	主食	献立名	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質
1日(月)	児童休業日					
2日(火)	カレーライス(麦ごはん)	チキンカツ 小松菜のコーンあえ	牛にゅう ぶた肉 チーズ とり肉 たまご	麦ごはん じゃがいも サラダ油 カレールー 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ とうもろこし	E 658 kcal P 26.4 g F 19.7 g
3日(水)	憲法記念日					
4日(木)	みどりの日					
5日(金)	こどもの日					
8日(月)	ごはん	えびシューマイ 小松菜のごまあえ マーボー豆ふ オレンジ	牛にゅう えび らん白 大豆 ぶた肉 赤みそ もめん豆ふ	ごはん 小麦粉 でんぷん さとう 白ごま サラダ油 ごま油	玉ねぎ 小松菜 もやし しょうが にんにく 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ オレンジ	E 629 kcal P 24.9 g F 18.2 g
9日(火)	ごはん	ししゃもの石がきあげ そくせきづけ みそ汁 納豆	牛にゅう ししゃも たまご みそ 納豆	ごはん 小麦粉 白ごま 黒ごま 油 じゃがいも	白菜 にんじん きゅうり にら 玉ねぎ	E 631 kcal P 26.4 g F 19.7 g
10日(水)	おにぎり	<団結ランチ・お弁当給食> ハンバーグ 塩きゅうり ナポリタン とうもろこし ミニトマト りんごシャーベット	牛にゅう のり こんぶ ぶた肉 牛肉 たまご ベーコン	ごはん パン粉 マーガリン さとう スパゲッティ サラダ油	梅干し 玉ねぎ きゅうり にんじん ピーマン とうもろこし ミニトマト りんご	E 710 kcal P 23.1 g F 16.2 g
11日(木)	ごはん	ふくらぎのしょうが焼き ほうれん草とえのきのごまみそあえ 野菜のうまに	牛にゅう ふくらぎ みそ 油揚げ	ごはん 黒ごま さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが ほうれん草 キャベツ えのきたけ にんじん ごぼう たけのこ	E 676 kcal P 27.2 g F 21.9 g
12日(金)	食パン	ひよこ豆のあげがらめ キャベツときゅうりのレモンあえ コーンチャウダー チョコレートクリーム	牛にゅう ひよこ豆 ベーコン	食パン でんぷん 油 白ごま さとう じゃがいも バター 小麦粉 チョコレート	キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし	E 704 kcal P 22.2 g F 27.4 g
15日(月)	ごはん	高岡流お好み焼き「にこにことまる」 きんぴら ちゅうか風豆ふ汁	牛にゅう いか スケソウダラ らん白 チーズ こんぶ 青のり ぶた肉 ベーコン きぬごし豆ふ たまご	ごはん でんぷん 米粉 サラダ油 こんにゃく さとう	玉ねぎ キャベツ にんじん にら しいたけ とうもろこし ごぼう いんげん 白菜 ねぎ しょうが	E 604 kcal P 23.4 g F 17.5 g
16日(火)	ごはん	赤魚のたれづけ 小松菜と切干大根のナムル 韓国風肉じゃが 国吉りんごゼリー	牛にゅう 赤魚 牛肉	ごはん でんぷん 油 さとう ごま油 サラダ油 じゃがいも しらたき 白ごま ゼリー	しょうが 切干大根 小松菜 もやし にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン しめじ ねぎ りんご	E 696 kcal P 23.8 g F 18.5 g
17日(水)	米粉入りパン	ビーンズナゲット 水菜サラダ フルーツカクテル	牛にゅう もめん豆ふ とり肉 白いんげん豆 大豆 たまご 寒天	米粉入りパン でんぷん 油 サラダ油 さとう アーモンド みかんゼリー ゼリー	玉ねぎ にんじん 水菜 キャベツ パイナップル もも バナナ	E 637 kcal P 22.7 g F 21.2 g
18日(木)	高岡野菜のグリーン丼	<たかおか食19丼こんだて> ボイル野菜 大根と油あげのみそ汁 ぶどうゼリー	牛にゅう ぶた肉 油あげ みそ	ごはん ごま油 しらたき さとう 白ごま でんぷん ゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ 水菜 ほうれん草 にんじん ブロッコリー とうもろこし 大根 ねぎ	E 624 kcal P 23.1 g F 17.6 g
19日(金)	抹茶あげパン	スコッチエッグ ひじきサラダ ポテトスープ 毎月19日 食育の日	牛にゅう きなこ 脱脂粉乳 たまご 牛肉 ぶた肉 ひじき ベーコン	コッペパン 油 さとう パン粉 サラダ油 白ごま じゃがいも	抹茶 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん マッシュルーム パセリ	E 565 kcal P 21.9 g F 26.4 g
20日(土)	運動会					
22日(月)	繰替休業日					
23日(火)	黒豆ごはん	わかさぎの天ぷら 変わりづけ わかめのすまし汁	牛にゅう 黒豆 油あげ わかさぎ 青のり きぬごし豆ふ わかめ	ごはん さとう 小麦粉 でんぷん 米粉 油 てまりふ	にんじん 干ししいたけ きゅうり キャベツ たくあん しょうが なめこ ねぎ	E 604 kcal P 22.3 g F 22.0 g
24日(水)	1/2コッペパン	干草焼き ヨーグルトあえ ソフトめんのカレーソースかけ	牛にゅう ベーコン たまご ヨーグルト ぶた肉	コッペパン サラダ油 さとう ソフトめん カレールー	玉ねぎ にんじん ピーマン りんご バナナ もも パイナップル レーズン しょうが マッシュルーム パセリ	E 693 kcal P 25.3 g F 21.1 g
25日(木)	ごはん	塩さば きゅうりともやしのごまひたし かしわ汁 れいとうみかん	牛にゅう さば とり肉 みそ	ごはん 白ごま じゃがいも こんにゃく	きゅうり もやし まいたけ 大根 にんじん ねぎ みかん	E 614 kcal P 25.5 g F 17.5 g
26日(金)	2/3コッペパン	フライぎょうざ 三色あえ みそラーメン	牛にゅう ぶた肉 みそ	コッペパン パン粉 ごま油 小麦粉 米粉 油 ちゅうかめん サラダ油	キャベツ 玉ねぎ にら にんじん にんにく しょうが もやし きゅうり チンゲン菜 とうもろこし ねぎ	E 553 kcal P 19.5 g F 20.9 g
29日(月)	ごはん	鮭としいたけのチーズ焼き ごぼうサラダ ワンタンスープ	牛にゅう 鮭 チーズ ぶた肉	ごはん サラダ油 白ごま マヨネーズ	玉ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ にんじん 白菜 ねぎ	E 564 kcal P 23.8 g F 16.2 g
30日(火)	ごはん	白えびの宝石あげ ほうれん草のひたし 団子汁 とろろこんぶ	牛にゅう 白えび 大豆 高野豆ふ 油あげ こんぶ	ごはん でんぷん 油 さとう カシューナッツ 白玉団子 こんにゃく	ほうれん草 もやし にんじん ごぼう ねぎ	E 643 kcal P 21.6 g F 21.3 g
31日(水)	食パン	チリコンカン コールスローサラダ たまごとレタスのスープ ピーチシャーベット	牛にゅう ぶた肉 金時豆 ベーコン たまご	食パン オリーブ油 さとう でんぷん	玉ねぎ ピーマン にんにく トマト キャベツ にんじん レモン レタス もも	E 597 kcal P 23.7 g F 19.2 g

★牛にゅうは、毎日1本つきます。

★右のE、P、Fの値は、中学年の量が基準です。

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

基準 E 640 kcal / P 24.0 g / F 19.6 g