

# 5月こんだてよていひょう

日・曜 日	こんだてめい 献立名	主材料名			その他の材料	エネルギー (kcal) しょくえん (g)
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整える		
毎 日	牛乳					
1 水	ごはん ブルコギ わかめスープ	ごはん さとう あぶら	ぎゅうじゅう ぶたにく		さけ しょうゆ コチュジャン しょうゆ さけ しお がらスープ	624 1.9
2 木	ごはん 三色そば (蕎麦そば) (にんじんと油揚げの煮物) (ほうれんそうの和え物)	ごはん おおむぎ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん	さけ しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん しょうゆ けずりぶし	734 2.1
7 火	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ	ごはん おおむぎ あぶら さとう てんぷん	とうふ ぶたにく だいず みそ ハム	たけのこ しいたけ ねぎ たら にんにく しょうが もやし きゅうり	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン ドレッシング	635 1.7
8 水	コッパパン 豚肉とセロリのケチャップ炒め 茹できいも チキンスープ	コッパパン あぶら	ぶたにく	たまねぎ セロリ	こしょう ケチャップ ワイン カレーこ こしょう	638 2.2
9 木	ごはん あじフライ (ソース) きんぴらごぼう なめこ汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら こんにゃく あぶら さとう	あじ たまご とりにく	こぼろ にんじん えだまめ なめこ だいこん こまつな ねぎ	ちゅうのうソース しょうゆ さけ けずりぶし	673 2.2
10 金	アスパラのクリームスパゲティ (スパゲティ) (クリームソース) 野菜サラダ (ドレッシング)	スパゲティ あぶら バター こむぎこ	とりにく パーコン きゅうり チーズ	たまねぎ しめじ グリーンアスパラガス ブロッコリー カリフラワー	ワイン しお こしょう がらスープ ドレッシング	601 1.6
13 月	ごはん シューマイ もやしときくらげのサラダ (ドレッシング) 中華スープ	ごはん	★しゅうまい	もやし きくらげ きゅうり にんじん チングンサイ ねぎ しいたけ	ドレッシング しお こしょう しょうゆ がらスープ	603 1.7
14 火	ごはん 鮭の南蛮焼き 切り干し大根の煮物 豆乳汁	ごはん こま さとう あぶら さとう こんにゃく	さけ さつまあげ あぶらあげ とうじゅう みそ	きりほしだいこん にんじん ごぼう しめじ ほうれんそう	みりん しょうゆ しょうゆ みりん さけ けずりぶし	641 2.5
世界の料理紹介 【イタリア】						
15 水	フォカッチャ チーズチキンカツ キャベツとコーンのサラダ (ドレッシング) トマトスープ	フォカッチャ こむぎこ パンこ あぶら あぶら	とりにく たまご チーズ パーコン	スイートコーン キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ トマト	しお こしょう ドレッシング トマトピューレ ケチャップ しお こしょう パセリ がらスープ	741 2.9
16 木	ごはん 生揚げのキムチ煮込み トック	ごはん あぶら	なまあげ ぶたにく	しめじ キャベツ はくさいキムチ たら チングンサイ たけのこ にんじん ねぎ	しょうゆ さけ みりん しお こしょう しょうゆ がらスープ	670 2.0
17 金	ごはん ぶりかけ じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	ごはん おおむぎ じゃがいも しらす さとう さとう	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しょうが もやし ほうれんそう えのきたけ	★ぶりかけ しょうゆ さけ みりん けずりぶし	645 2.3
20 月	ごはん 回鍋肉 拌三絲	ごはん あぶら さとう はるさめ さとう こま	ぶたにく みそ	しょうが キャベツ ヒマン にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり にんじん	しょうゆ さけ テンメンジャン オイスターソース しょうゆ す	635 1.2
21 火	ごはん 白身魚のみぞれがけ ひじきの炒め煮 かきたまみそ汁	ごはん でんぷん あぶら さとう こんにゃく あぶら さとう	★しろみさかな ひじき さつまあげ たまご みそ	だいこん しょうが にんじん えだまめ たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん さけ けずりぶし	665 2.6
22 水	ごはん カレー 海藻サラダ (ドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ	カレーウ ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ ドレッシング	704 2.5
23 木	ごはん 鶏の塩こうじ炒め おなか和え 豚汁	ごはん おおむぎ あぶら しらすだき	とりにく かつおぶし	にんにく しょうが しめじ たら ねぎ こまつな もやし にんじん	しおこうじ さけ みりん しちみつとうがらし しょうゆ さけ けずりぶし	671 2.1
24 金	ちゃんぽん麺 (ソフト麺) (ちゃんぽんスープ) 費巻き 水菜のサラダ (ドレッシング)	ごはん でんぷん あぶら ★はるまき あぶら	ぶたにく えび いち なたと さつまあげ	チングンサイ にんじん たまねぎ しょうが きくらげ	しょうゆ しお こしょう たらこコンソメスープ ドレッシング	641 2.8
27 月	ごはん ハンバーグデミグラスソース コールスロー (ドレッシング) コンソープ	ごはん あぶら	★ハンバーグ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん スイートコーン パセリ	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ワイン こしょう ドレッシング コーンペースト しお こしょう がらスープ	709 1.8
28 火	ごはん さばのみそ煮 のり酢和え かにかま汁	ごはん おおむぎ さとう	さば みそ のり	しょうが ねぎ こまつな もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ す しょうゆ しお けずりぶし	645 2.9
リクエストこんだて 取手小学校						
29 水	ミルクパン 鶏のから揚げ ブロッコリーのガーリックソテー オニオンスープ ゼリー	ミルクパン でんぷん こむぎこ あぶら あぶら あぶら	とりにく パーコン ウィンナー	にんにく しょうが ブロッコリー にんにく にんじん たまねぎ しめじ セロリ	しょうゆ さけ ワイン しょうゆ しょうゆ しお こしょう がらスープ	714 2.8
30 木	ごはん 豚肉と白滝のピリ辛炒め ざくざくキャベツ みそ汁	ごはん しらすだき あぶら こま さとう でんぷん あぶら	ぶたにく	ねぎ しょうが にんにく たら キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	トウバンジャン しょうゆ みりん しょうゆ けずりぶし	653 2.3
31 金	あんかけ焼きそば (中華麺) (野菜あん) ごぼうサラダ (ドレッシング) 蔗しケーキ	ちゅうかめん あぶら あぶら でんぷん さとう	ぶたにく さつまあげ	チングンサイ もやし たまねぎ にんじん しめじ しょうが ごぼう にんじん えだまめ	しょうゆ せり しお こしょう オイスターソース たらこコンソメスープ す しょうゆ ドレッシング	645 2.6

\* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。  
\* ★表示がある食品は、使用されている材料から分類し、表記しています。  
\* 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄養素	基準量 (3,4年生)	5月の平均
エネルギー (kcal)	650	661
しょくえん (g)	20	22