



献立予定表



日付	こんだてめい		エネルギー (kcal)	脂肪 (g)	おもなざいりょう		
	しゅしょく	のみもの			血やにくになる (あか)	体の調子をとのえる (みどり)	カや熱のもとになる (きいろ)
1 (水)	コッパン	だいたいのクリームシチュー ゆでやさいサラダ(イタリアンドレッシング) オレンジ とちおとめいちごジャム	667	20.6	ぎゅうにゅう だいたい とりにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ いちご	パン こむぎこ さとう マーガリン こむぎこ あぶら ドレッシング
2 (木)	セルフたけのこごはん	【こどものひこんだて】 さわらのねぎみそやき ごまあえ ソーダーゼリー	636	18.4	ぎゅうにゅう とりにく さわら	たけのこ にんじん ほうれんそう もやし キャベツ	こめ むぎ さとう ごま ゼリー
7 (火)	むぎいりごはん	とりにくとだいたいのみそいため おひたし さけふりかけ	683	24.0	ぎゅうにゅう とりにく みそ	しいたけ にんじん たけのこ いんげん こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら さとう
8 (水)	セルフぶたどん	あつやきたまご やさいのさっぱりあえ	634	19.0	ぎゅうにゅう ぶたにく のり たまご	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう
9 (木)	むぎいりごはん	じゃこカツ おひたし いなかじる	664	17.9	ぎゅうにゅう あじ タら とりにく どうふ みそ	こまつな キャベツ かんぴょう ごぼう にんじん	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも
10 (金)	ぶどうパン	【トマトこんだて】 しろみぎかなのニースふう ちゅうかふうサラダ ポテトスープ	659	19.4	ぎゅうにゅう たら	たまねぎ トマト ほうれんそう パセリ にんにく ぶどう	パン かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ じゃがいも
13 (月)	むぎいりごはん	メンチカツ もやしとニラのごまあえ こんさいのみそしる	651	21.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ みそ	もやし にんじん にら だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう パンこ
14 (火)	むぎいりごはん	ポークカレー こんにやくサラダ(ちゅうかごまドレッシング) れいとうパイン	666	17.8	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし パイン	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールー
15 (水)	あげパン	じゃがいものそぼろに ゆでやさいサラダ(てづくりドレッシング) アセロラミルクゼリー	700	23.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ほうれんそう キャベツ アセロラ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら はるさめ ごま ココア
16 (木)	セルフオムライス	やさいスープ てづくりココアプリン	640	20.5	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん とうもろこしもやし こまつな キャベツ	こめ むぎ あぶら プリン ココア
17 (金)	むぎいりごはん	しろみぎかなのピリからやき アスパラとキャベツのサラダ(わふうごま) さつきじる エコふりかけ	543	10.4	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ のり かつおぶし	にんにく ごぼう りんご ねぎ キャベツ にんじん アスパラ	こめ むぎ ごま さとう ドレッシング
20 (月)	キムタクごはん	えびしゅうまい ポテトのチーズに キャベツのスープ	526	18.6	ぎゅうにゅう ぶたにく えび チーズ ベーコン	はくさい にんじん だいこん ねぎ キャベツ パセリ	こめ マーガリン むぎ じゃがいも ごまあぶら
21 (火)	むぎいりごはん	とりにくのつけこみやき いそべあえ じゃがいもとこまつなのみそしる	652	19.8	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ	ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ こまつな	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも
22 (水)	パンズパン	セルフエビカツサンド ポイルキャベツ ハンガリアシチュー	624	20.6	ぎゅうにゅう えび タら ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん トマト	こめ むぎ ハヤシルウ じゃがいも あぶら
23 (木)	むぎいりごはん	しろみぎかなのきしゅうづけ アーモンドあえ かむかむとんじる エコふりかけ	607	15.6	ぎゅうにゅう のり わかめ メルルーサ ぶたにく どうふ かつおぶし	しょうが うめ もやし こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ アーモンド ごま さとう あぶら
24 (金)	むぎいりごはん	すぶた わかめスープ とうにゅうパンナコッタはちみつレモンソース	691	20.1	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ レモン たけのこ ピーマン ねぎ	こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら さとう はるさめ はちみつ
27 (月)	むぎいりごはん	【みやっランチ(はる)・トマトこんだて】 ぶたにくとみややさしいため かんぴょうのごますあえ はるやさいみそしる ミルクプリンいちごソース	650	15.3	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	アスパラ トマト キャベツ たまねぎ かんぴょう にんじん とうもろこし いちご	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま
28 (火)	むぎいりごはん	とりにくのからあげ からしあえ ほうれんそうとどうふのみそしる	648	20.2	ぎゅうにゅう とりにく どうふ あぶらあげ	もやし にんじん こまつな キャベツ ほうれんそう たまねぎ	こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら
29 (水)	ナン	だいたいミートいりキーマカレー はるさめサラダ いちごヨーグルト	635	20.5	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいたい ヨーグルト	たまねぎ にんじん にら にんにく セロリ いちご トマト キャベツ しょうが	ナン はるさめ バター ごまあぶら
30 (木)	むぎいりごはん	やきざかな(サバのぶなかぼし) ゆでやさいサラダ(わふうドレッシング) ぶたにくときりぼしだいこんのいために	623	18.8	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく	こまつな キャベツ にんじん にんにく きりぼしだいこん いんげん	こめ むぎ さとう ごま ドレッシング
31 (金)	ごこごはん	ユーリンチー ナムル はるさめちゅうかスープ	657	23.8	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご	ねぎ こまつな にんにく もやし にんじん たけのこ	ごこまい あぶら こむぎこ かたくりこ ごま ごまあぶら

5月平均→

1人当たり基準量→

640	25.3	19.3	2.1
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650	26.0	18.1	2

★5/27(月)は、みやっランチ(はる)、はるやさいランチになります。わたしたちのすむうつのみやしのとくさんひんやぶんかなど「うつのみやのよさ」をしるることのできるきゅうしょくです。

★5/30(木)～5/31(金)は、しゅうがくりよこうのため、6ねんせいは、きゅうしょくはありません。

★5/31(金)は、1ねんせいの「おやこきゅうしょく」をよていしています。1ねんせいのほごしゃのかたは、つこうをつけて、ぜひ、ごさなかください。

5がつのきゅうしょくもくひょう

しょうずにあとかたづけをしましょう



