# こんだて予定表　5月

みね小学校

| | |
|---|---|
| 全 | 18回 |
| 米飯 | 13回 |
| パン | 4回 |
| 麺 | 1回 |

《5がつの きゅうしょくもくひょう》　じょうずにあとかたづけをしよう

| ひづけ | こんだてめい | カロリー(kcal)<br>タンパク(g)<br>ししつ(g) | おもなざいりょう<br>血やにくになる | <br>体の調子をととのえる | <br>力や熱のもとになる | ぎょうじ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7（火） | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　チキンカレー<br>ゆでやさい　かしわもち | 719<br>23.1<br>16.7 | ぎゅうにゅう　とりにく | たまねぎ　にんじん<br>えだまめ　ほうれんそう<br>きゃべつ　とうもろこし | こめ　むぎ<br>サラダあぶら　じゃがいも<br>かしわもち | こどもの日<br>こんだて |
| 8（水） | ツナトースト　ぎゅうにゅう　ポテトスープ　フルーツババロア | 674<br>25.7<br>25.7 | ツナ　ぎゅうにゅう<br>ベーコン | たまねぎ　パセリ<br>マッシュルーム　にんじん<br>とうもろこし　みかん<br>もも | しょくパン　マーガリン<br>じゃがいも | |
| 9（木） | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　ぶたにくのしょうがやき<br>からしあえ　みそしる | 637<br>30.0<br>20.8 | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>とうふ　みそ | しょうが　ほうれんそう<br>にんじん　きゃべつ<br>なめこ　ねぎ | こめ　むぎ | |
| 10（金） | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　セルフちゅうかどん<br>にらたまじる　オレンジ | 629<br>31.0<br>16.8 | なると　ぶたにく<br>いか　ぎゅうにゅう<br>たまご　とうふ<br>かつおぶし　みそ | きゃべつ　たまねぎ<br>にんじん　しいたけ<br>たけのこ　にら<br>オレンジ | こめ　むぎ<br>サラダあぶら　かたくりこ<br>ごまあぶら | |
| 13（月） | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　さかなのネギしおやき<br>こんにゃくのきんぴら　ほうれんそうのごまみそしる | 602<br>28.3<br>15.5 | ぎゅうにゅう　シイラ<br>かつおぶし　みそ<br>ちくわ | たまねぎ　ほうれんそう<br>えのき　しめじ<br>こんにゃく　にんじん<br>ごぼう　いんげん | こめ　むぎ<br>ねりごま　サラダあぶら<br>さとう　ごま | |
| 14（火） | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう<br>とりにくとなまあげのみそいため　よしのじる | 648<br>26.5<br>23.6 | ぎゅうにゅう　とりにく<br>なまあげ　あかみそ<br>あぶらあげ　かつおぶし | ねぎ　きゃべつ<br>にんじん　たけのこ<br>しいたけ　にら<br>だいこん　こまつな | こめ　むぎ<br>サラダあぶら　さとう<br>さといも　こんにゃく<br>かたくりこ | Bにっか |
| 15（水） | こめこパン　ぎゅうにゅう　チリコンカン<br>ナムル　ゼリー | 587<br>26.8<br>23.6 | ぎゅうにゅう　だいず<br>ぶたにく　ベーコン | たまねぎ　にんじん<br>マッシュルーム　ほうれんそう<br>トマト　きゃべつ | こめこパン　サラダあぶら<br>ごまあぶら　ごま<br>ゼリー | |
| 16（木） | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　とりにくのからあげ<br>いそべあえ　みそしる | 606<br>31.3<br>16.2 | ぎゅうにゅう　とりにく<br>きざみのり　とうふ<br>わかめ　あぶらあげ<br>みそ　かつおぶし | ほうれんそう　にんじん<br>もやし　ねぎ | こめ　むぎ<br>かたくりこ　サラダあぶら | |
| 17（金） | やきそば　ぎゅうにゅう　わんたんスープ　マーラーカオ | 650<br>24.3<br>20.8 | ぶたにく　なると<br>あおのり　ぎゅうにゅう | きゃべつ　もやし<br>にんじん　こまつな<br>ねぎ | ちゅうかめん　サラダあぶら<br>わんたん　マーラーカオ | |
| 20（月） | むぎりごはん　ぎゅうにゅう　さかなのてりマヨやき<br>はるさめサラダ　いなかじる　ふりかけ | 642<br>30.6<br>17.0 | ぎゅうにゅう　ハガツオ<br>とりにく　とうふ<br>かつおぶし　みそ | にんじん　もやし<br>ほうれんそう　ごぼう<br>こんにゃく　こまつな | こめ　むぎ<br>さとう　はるさめ<br>ごま　ごまあぶら<br>じゃがいも　サラダあぶら | |
| 21（火） | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　いりどうふ<br>ごまあえ　にらまんじゅう | 659<br>26.3<br>19.0 | ぎゅうにゅう　とうふ<br>とりにく | ほうれんそう　にんじん<br>きゃべつ　しいたけ<br>たまねぎ　えだまめ | こめ　むぎ<br>にらまんじゅう　さとう<br>ごま　サラダあぶら | |
| 22（水） | あげパン　ぎゅうにゅう　オムレツ<br>かいそうサラダ　ミネストローネ | 648<br>23.8<br>24.3 | ぎゅうにゅう　オムレツ<br>かいそう　サラミ | きゃべつ　きゅうり<br>にんじん　たまねぎ<br>トマト | コッペパン　サラダあぶら<br>ミルクココア　さとう<br>ごまあぶら　じゃがいも<br>スパゲッティ | |
| 23（木） | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう<br>セルフにしょくどん　こんさいのすましじる | 618<br>29.0<br>18.9 | たまご　とりにく<br>ぎゅうにゅう | えだまめ　にんじん<br>だいこん　ごぼう<br>こんにゃく　こまつな | こめ　むぎ<br>サラダあぶら　さとう | Bにっか |
| 24（金） | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　すぶた<br>わかめスープ　あんにんふうプリン | 693<br>26.1<br>20.0 | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>ミートボール　わかめ | たまねぎ　にんじん<br>しいたけ　ねぎ<br>ピーマン　たけのこ | こめ　むぎ<br>かたくりこ　サラダあぶら<br>さとう　はるさめ<br>ごま　あんにんふうプリン | Bにっか |
| 28（火） | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　えびかつ<br>おひたし　みそしる　ソース | 652<br>22.4<br>20.4 | ぎゅうにゅう　えびかつ<br>わかめ　みそ<br>かつおぶし | ほうれんそう　もやし<br>にんじん　たまねぎ<br>ねぎ | こめ　むぎ<br>サラダあぶら　じゃがいも | |
| 29（水） | コッペパン　ぎゅうにゅう　マスのホイルやき<br>やさいのスープに　ミニトマト　ジャム | 605<br>27.7<br>21.5 | ぎゅうにゅう　マス<br>ウインナー | ジャム　たまねぎ<br>マッシュルーム　きゃべつ<br>にんじん　パセリ<br>ミニトマト | コッペパン　マーガリン<br>じゃがいも | |
| 30（木） | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　マーボーどうふ<br>バンサンスウ　ポークしゅうまい | 640<br>24.8<br>18.2 | ぎゅうにゅう　とうふ<br>ぶたにく　みそ<br>しゅうまい | にんにく　しょうが<br>たけのこ　たまねぎ<br>にんじん　しいたけ<br>にら　ねぎ | こめ　むぎ<br>サラダあぶら　さとう<br>かたくりこ　ごまあぶら<br>はるさめ | |
| 31（金） | むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　とんじる<br>とりにくのつけこみやき　こんにゃくサラダ | 649<br>27.2<br>21.7 | ぎゅうにゅう　とりにく<br>かいそう　ぶたにく<br>とうふ　みそ<br>かつおぶし | ねぎ　にんじん<br>こんにゃく　きゃべつ<br>とうもろこし　こんにゃく<br>だいこん　こまつな | こめ　むぎ<br>ごま　さとう<br>さといも　サラダあぶら | |

★都合により献立を変更することがあります。　★栄養価は、中学年のものです。

**★イベント食★**

**7日　こどもの日献立**

こどもの日である5月5日は，男の子の成長を願う「端午の節句」でもあります。
柏の葉は，新芽が出るまで古い葉は落ちないという特徴から，「子孫繁栄の縁起物」として江戸時代から食べられるようになったといわれています。