



こんだてよいひょう



日付	こ ん だ て め い			ほくほく	カロリー(kcal) タンパク(g) ししつ(g) 塩分(mg)	お も な ざ い り よ う						行事等
						血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の と の え る		力 や 熱 の も と に な る		
1 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフたけのこごはんのぐ さわらのねぎみそやき ごまあえ かしわもち	ほ	727 28 19.4 1.5	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さわら みそ あずき	たけのこ にんじん えだまめ ねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ さとう ごま しょうしんこ			こどもの ひこん だて	
2 (金)	コッペ パン	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフやきそばサンド カレースープ		641 25.1 19.6 3.2	ぎゅうにゅう ぶたにく いか のり ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	コッペパン やきそばめん じゃがいも サラダあぶら				
7 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフかきあげどん (えびいかかきあげ) ごまあえ わかたけみそしる	ほ	648 20.3 21.6 2.1	ぎゅうにゅう わかめ えび いか なまあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん たけのこ さやえんどう	こめ むぎ サラダあぶら ごま さとう				
8 (木)	スパゲ ティ	ぎゅうにゅう 牛乳	ミートソース ゆでやさい セノビーゼリー		710 27.8 21.1 2	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ とうもろこし	スパゲティ サラダあぶら こむぎこ バター さとう				
9 (金)	こめこパン いちご ジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	だいずのクリームシチュー ゆでやさい	ほ	684 28.5 21.5 2	ぎゅうにゅう だいず とりにく だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ パセリ こまつな キャベツ もやし とうもろこし	こめこパン じゃがいも バター こむぎこ サラダあぶら				
12 (月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにくとみややさいいため かんぴょうのごますあえ はるやさいのみそしる		647 27.6 15.2 2	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	アスパラ トマト たまねぎ にんにく かんぴょう にんじん キャベツ とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも			はるの みやつこ ランチ	
13 (火)	むぎ いり ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにくとだいずのみそいため おひたし	ほ	670 26.1 23.2 2	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ	しいたけ にんじん たけのこ えだまめ こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら さとう				
14 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフぶたどん あつやきたまご さっぱりあえ	ほ	635 23.9 19 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ こまつな キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら さとう				
15 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	あじのフライ ごまあえ トマとんじる(トマトいりとんじる)	ほ	644 24.5 18.2 2.1	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	こまつな キャベツ にんじん トマト だいこん ごぼう	こめ むぎ こむぎこ さとう ごま じゃがいも サラダあぶら			みやつこ ランチ (トマトきゅう しよく)	
16 (金)	コッペパン りんご ジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	チキンのハーブやき こふきいも チーズいりようふうかきたまスープ		643 32 17.7 2.8	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ たまご	パジル にんにく パセリ にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	コッペパン サラダあぶら じゃがいも パンこ				
19 (月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ポークしゅうまい ごますあえ いりとうふ	ほ	670 26.3 21.5 1.9	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら こむぎこ でんぷん				
20 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	じゃこカツ おひたし いなかじる	ほ	665 20.6 17.9 2.3	ぎゅうにゅう じゃこ とりにく とうふ みそ スケツウダラ あじ	こまつな キャベツ にんじん かんぴょう ごぼう	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら パンこ ごま				
21 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ チーズ	ほ	641 20 18 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも				
22 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ハンバーグ わふうきのソース みそけんちんじる	ほ	626 24.2 18.2 2.2	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ぶたにく	だいこん しめじ えのき まいたけ しそ にんじん ごぼう こまつな	こめ むぎ さとう サラダあぶら さといも			すき きらい こくふく (きのこ)	
23 (金)	ココア あげパン	ぎゅうにゅう 牛乳	じゃがいものそぼろに ゆでやさい ヨーグルト	ほ	732 25.4 25.5 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	えだまめ にんじん ほうれんそう キャベツ	コッペパン さとう サラダあぶら じゃがいも はるさめ ごま ごまあぶら			めあて	
26 (月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにくのつけこみやき いそべあえ みそしる		648 22.3 19.8 2.2	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 こまつな キャベツ もやし ほうれんそう	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも				
27 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	さばのみそに ゆでやさい ぶたにくときりぼしだいこんのいために	ほ	648 22.2 21.7 1.4	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	キャベツ にんじん こまつな にんにく だいこん えだまめ	こめ むぎ ごま サラダあぶら さとう				
28 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ハヤシライス ゆでやさい ミニフィッシュ		670 23.2 20.8 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ ほうれんそう キャベツ もやし	こめ むぎ サラダあぶら バター こむぎこ ごま				
29 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	メンチカツ ごまあえ こんさいのみそしる	ほ	651 21.6 21.8 1.9	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	もやし にら にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ ごま さとう			こん にやく のひ	
30 (金)	ナン	ぎゅうにゅう 牛乳	チリコンカン ゆでやさい コアコアいちごヨーグルト	ほ	589 25.7 18 2.6	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー いちご	ナン サラダあぶら じゃがいも				
					5月分 平均値	エネルギー659kcal, タンパク質24.7g, 脂質19.9g, 塩分2.2g						
					中学年の給 食1食分の 栄養摂取基 準値	エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18.1g, 塩分2.0以下 (タンパク質21.1g～32.5g) (脂質14.4g～21.6g)						