



# 5月のこんだて

平成27年度  
開進第三小学校

日 曜	こんだてめい	あかの食品 血や肉 歯や骨をつくる	きいろの食品 体温を保ち体を 動かす力のもとになる	みどりの食品 体の調子をととのえ 病気にかかりにくくする	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	牛乳 大豆茶めし ふりかけ茶 凍り豆腐の卵とじ 柏もち	牛乳 大豆 かつお節 たまご 凍り豆腐 あずき しらす あおのり	こめ こんにゃく さとう 上新粉 ごま	にんじん ほうれんそう たけのこ たまねぎ	677	25.0
7 木	牛乳 中華ちまき わかめサラダ 五目スープ	牛乳 ぶた肉 油揚げ わかめ	もち米 じゃがいも こんにゃく 竹輪 かつお かつお粉 油 ごま油 ごま	にんじん たけのこ しいたけ グリンピース もやし きゅうり だいこん はくさい ねぎ	622	24.0
8 金	牛乳 ピースごはん いかと大根の煮物 いもっこ汁 カラマンダリン	牛乳 生揚げ いか ぶた肉 焼き豆腐	こめ さとう さといも こんにゃく	さやいんげん にんじん グリンピース ごぼう だいこん ねぎ カラマンダリン(柑橘類)	628	28.3
11 月	牛乳 チーズスプレッドトースト 小松菜とじゃこのサラダ ポトフ	牛乳 ベーコン ぶた肉 ウィンナー クリームチーズ クリーム しらす	食パン さとう じゃがいも マヨネーズ 油	こまつな アスパラガス にんじん ピクルス たまねぎ きゅうり レモン にんにく しょうが セロリー キャベツ	556	23.4
12 火	牛乳 ご飯 豆腐ハンバーグ 和ソース 若草ポテト きゃべつのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 レンズまめ 豆腐 たまご みそ あおのり	こめ パン粉 薄力粉 さとう じゃがいも 油	にんじん こまつな たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ	655	24.7
13 水	牛乳 五目ごはん 肉じゃが よもぎ団子	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 豆腐 あずき	こめ さとう じゃがいも こんにゃく 白玉粉 油	にんじん さやいんげん よもぎ ごぼう しいたけ たけのこ グリンピース たまねぎ	737	27.0
14 木	牛乳 ごまごはん かつおの香味焼き キャベツとアスパラガスのおかか和え じゃがいもと青菜の味噌汁	牛乳 かつお かつお節 みそ	こめ さとう ごま じゃがいも ごま油	アスパラガス こまつな ねぎ しょうが キャベツ だいこん	584	30.1
15 金	牛乳 きびごはん 生揚げの酢豚風 えびだんごスープ	牛乳 生揚げ 豆腐 えび ぶた肉 とり肉 たまご	こめ きび さとう油 ごま油 かたくり粉 じゃがいも	にんじん しょうが たまねぎ ヤングコーン しいたけ グリンピース たけのこ ねぎ だいこん はくさい	676	28.2
18 月	牛乳 ご飯 新じゃがのカレー煮 むらくも汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 たまご	こめ じゃがいも さとう かたくり粉 油	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ	652	25.3
19 火	牛乳 キムチレタスチャーハン 切干大根のナムル ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 豚こま	こめ わんたんの皮 ごま油 油 ごま	にんじん なら ねぎ キムチ レタス 切干しだいこん もやし きゅうり にんにく しょうが はくさい	613	23.9
20 水	牛乳 レンズミートスパゲッティ 海そうサラダ キャベツとコーンのスープ	牛乳 ぶた肉 レンズまめ たまご チーズ わかめ 海藻ミックス	スパゲッティ さとう オリーブ油 油 ごま油	にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	660	29.4
21 木	牛乳 青大豆のごはん 山菜のかきあげ おろしつゆ かぶと人参のみそ汁	牛乳 大豆 たまご 木綿豆腐 みそ	こめ 薄力粉 さとう ごま 油	たらの芽 ごみ にんじん ぜんまい わらび ぶき ぶきのとう うど たけのこ だいこん かぶ ねぎ	640	21.1
22 金	牛乳 食パン 手作りみかんジャム スペイン風オムレツ ペンネソテー レンズ豆のスープ	牛乳 たまご ぶた肉 ウィンナー ベーコン レンズまめ チーズ	食パン さとう コンスターチ ペンネ じゃがいも バター 油 オリーブ油	パセリ にんじん みかん ｶﾞｯｼﾞ ｼﾞｬｰｽ たまねぎ かぶしめじ とうもろこし にんにく セロリー キャベツ	704	29.0
25 月	牛乳 カレー南蛮 竹輪の磯辺揚げ 甘夏	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 竹輪 たまご あおのり	うどん さとう 薄力粉 かたくり粉 油	にんじん こまつな しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ 甘夏	597	26.4
26 火	牛乳 山菜おこわ めざし 茎わかめの金平 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ めざし 茎わかめ	こめ もち米 上白糖 油	にんじん さやいんげん だいこんの葉 だいこん わらび ぜんまい えのき たけのこ ごぼう たまねぎ ねぎ	562	20.3
27 水	牛乳 ミルクパン 鮭のムニエル フレンチサラダ 白花豆のクリーム煮	牛乳 しろさけ 花豆 いか チーズ	ミルクパン 薄力粉 さとう 油 じゃがいも マカロニ バター	にんじん こまつな キャベツ レモン きゅうり たまねぎ セロリー	713	33.2
28 木	牛乳 ビビンバ ビーフンスープ メロン	牛乳 ぶた肉 油揚げ	こめ さとう ビーフン 油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう こまつな にんにく もやし ねぎ しょうが ぜんまい たまねぎ はくさい メロン	669	23.3
29 金	牛乳 じゃことわかめのごはん たらの変わり焼き 小松菜のごまあえ たぬき汁	牛乳 たら みそ 豆腐 みそ わかめ しらす	こめ さとう さといも こんにゃく ごま ごま油	にんじん こまつな だいこんの葉 だいこん ねぎ にんにく もやし ごぼう	592	27.1

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

