



5月のこんだて

平成 28 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)
2	月	牛乳 大豆茶めし ふりかけ茶 いかと大根の煮物 柏もち	牛乳 大豆 かつお節 生揚げ いか あずき しらす干し あおのり	こめ さとう 上新粉 ごま	さやいんげん にんじん だいこん たまねぎ	680	27.7
6	金	牛乳 中華ちまき わかめサラダ 五目スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 油揚げ わかめ	もち米 さとう じゃがいも こんにゃく 竹輪 かつお粉 油 ごま油	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	605	22.3
9	月	牛乳 ご飯 かつおの香味焼き ごぼうとたけのこの土佐煮 沢煮椀	牛乳 かつお かつお節 油揚げ	こめ さとう ごま油 ごま	にんじん だいこんの葉 だいこん こまつな しょうが ねぎ ごぼう たけのこ しいたけ	562	26.4
10	火	牛乳 ごまごはん 豆腐ハンバーグ 和ソッパ 若草ポテト なめこのみそ汁  1年生遠足	牛乳 ぶた肉 とり肉 レンズまめ とうふ 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 ごま 油	こまつな たまねぎ だいこん なめこ ねぎ	657	24.9
11	水	牛乳 ピザトースト 小松菜とじゃこのサラダ ポトフ	牛乳 ハム ベーコン ぶた肉 ウィンナー チーズ しらす干し	食パン さとう じゃがいも 油	青ピーマン こまつな アスパラガス にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり レモン しょうが キャベツ	586	28.0
12	木	牛乳 青大豆のごはん 山菜のかきあげ おろしつゆ 豆腐と玉ねぎの味噌汁	牛乳 青大豆 たまご とうふ みそ	こめ 薄力粉 さとう ごま 油	たらの芽 こごみ 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 たまねぎ	645	21.8
13	金	牛乳 カレーライス レモン風野菜 カラマンダリン	牛乳 ぶた肉 大豆	こめ じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 さとう バター	にんじん にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり レモン カラマンダリン	720	22.9
16	月	牛乳 ピースごはん 凍り豆腐の卵とし いもっこ汁	牛乳 凍り豆腐 たまご ぶた肉	こめ こんにゃく さとう さといも	にんじん ほうれんそう グリンピース たけのこ たまねぎ ごぼう ねぎ	616	26.0
17	火	牛乳 かつおごはん ごまあえ 大豆とひじきの炒め煮 もずくの卵汁	牛乳 かつお 油揚げ とり肉 大豆 たまご ひじき もずく	こめ こんにゃく さとう かたくり粉 ごま 油	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ	590	28.7
18	水	牛乳 コッパン グリーンサラダ ポークシチュー	牛乳 ぶた肉 クリーム	コッパン さとう じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 油 バター	アスパラガス こまつな にんじん キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム	645	25.5
19	木	牛乳 ごはん キュウリ漬け 肉じゃが よもぎ団子  「よもぎだんご」	牛乳 ぶた肉 とうふ あずき	こめ じゃがいも さとう こんにゃく 白玉粉 油	にんじん さやいんげん よもぎ きゅうり しょうが たまねぎ	692	23.3
20	金	牛乳 五目ごはん 切り干し大根のごま酢和え のっぺい汁	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉	こめ さとう じゃがいも こんにゃく かたくり粉 ごま 油	にんじん こまつな だいこんの葉 だいこん ごぼう しいたけ たけのこ グリンピース 切干しいたけ きゅうり ねぎ	640	22.6
23	月	牛乳 千草うどん 竹輪の二色揚げ 河内晩柑	牛乳 とり肉 竹輪 たまご あおのり	冷凍うどん 薄力粉 油	にんじん だいこんの葉 だいこん みつば こまつな ほうれんそう かぶ はくさい ねぎ なめこ 河内晩柑	561	24.5
24	火	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 しょうが ぜんまい もやし たまねぎ はくさい ねぎ メロン	669	23.3
25	水	牛乳 食パン 手作りミカンジャム 鮭のムニエル こまったさんのサラダ ポテトミルクスープ  「こまったさんのさらだ」	牛乳 さけ ベーコン	食パン さとう コーンスターチ 薄力粉 じゃがいも 油 バター	にんじん 青ピーマン パセリ みかん レモン キャベツ レタス たまねぎ とうもろこし	660	27.1
26	木	牛乳 山菜おこわ めざし 茎わかめの金平 小松菜と油揚げの味噌汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ めざし くわかめ	こめ もち米 さとう 油	にんじん さやいんげん こまつな ぜんまい わらび えのき たけのこ ごぼう たまねぎ ねぎ	553	19.8
27	金	牛乳 レンズあさりスパゲッティ キャベツとコーンのスープ みかんゼリー  「きゃべつがたべたいのです」	牛乳 ベーコン あさり レンズまめ チーズ 寒天	スパゲッティ さとう 油	にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし みかん	666	28.1
30	月	牛乳 ごはん あじフライ 即席漬け えのきとわかめのみそ汁	牛乳 まあじ たまご みそ わかめ	こめ 薄力粉 パン粉 油	にんじん だいこんの葉 えのき だいこん キャベツ きゅうり	589	26.2
31	火	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 ぶた肉 えび とり肉 とうふ たまご	こめ きび かたくり粉 じゃがいも さとう 油 ごま油	にんじん しょうが たまねぎ 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

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。

