

# 令和元年 5月のこんだて

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん・パン・めん	献立名	主な材料とその働き			(えいようか) エネルギー kcal
				ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだ ちよし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	中学年
7 (火)		ドライカレー	イタリアンサラダ きよみオレンジ	ぶたひきにく レンズまめ ★ぎゅうにゅう ハム	はいがまい こめぬかあぶら さとう こめこ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ ごぼう にんじん トマトかん キャベツ コーン あかピーマン きよみオレンジ	636 21.7 26.2
8 (水)		ゆかりごはん	★まつかぜやき ★さつきじる	★ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく だいす みそ こんぶ あぶらあげ ★かまぼこ	こめ こめこ さとう ★しろこま	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん たけのこ こまつな	591 27.3 27.9
9 (木)		はいがごはん	★かつおでんぶ ★さばのぶんかぼし さわにわん	★ぎゅうにゅう ★さば ぶたにく	こめ さとう ★しろこま	ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	620 27.3 35.9
10 (金)		★はちみつレモントースト	★はるやさいのクリームに きゅうりのオイルづけ	★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★チーズ	★しょくパン はちみつ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも オリーブゆ こめこ ★バター さとう	レモン にんにく たまねぎ にんじん セロリー かぶ アスパラガス きゅうり	558 20.1 40.6
13 (月)		★にくうどん	★ちくわのにしょくあげ オレンジゼリー	こんぶ ぶたにく ★かまぼこ あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ちくわ ★たまご あおりの アガー	★うどん ★こむぎこ あぶら さとう	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな オレンジジュース みかんかん	605 28.1 26.3
14 (火)		★おやこどん	くきわかめのみそしる まっちゃまめ	とりにく ★かまぼこ ★たまご ★ぎゅうにゅう こんぶ わかめ みそ いりだいす きなこ	はいがまい さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな しょうが ねぎ	665 31.4 26.1
15 (水)		★コムチエン (ベトナムふうチャーハン)	★おからのサモサ レンズまめのスープ	ぶたひきにく ★えび ★たまご ★ぎゅうにゅう おから ベーコン レンズまめ	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう じゃがいも ★こむぎこ ★ぎょうざのかわ	にんにく しょうが ねぎ はねぎ にんじん(ね) たまねぎ セロリー キャベツ こまつな	653 25.6 29.2
16 (木)		わかめごはん	にくじゃが アスパラのおかかあえ	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	はいがまい こめぬかあぶら しらたき じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん アスパラガス	600 21.8 23.0
17 (金)		たかなごはん	きびなごのからあげ ★タイピーエン カラオレンジ	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく ★なると ★いか ★えび ★うずらたまご	こめ もちこめ ごまあぶら かたくりこ あぶら こめぬかあぶら はるさめ	しょうが たかなづけ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ カラマンダリン	597 23.6 29.1
20 (月)		コメッコハヤシライス	あげじゃがサラダ セミノールオレンジ	ぶたにく とうにゅう ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう ざらめ こめこ あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトビュレ キャベツ きゅうり セミノール	659 19.8 26.6
21 (火)		あおだいずごはん	きつねやき とんじる	だいす ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ もちこめ こめぬかあぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ こんにゃく じゃがいも	しょうが ほししいたけ たけのこ もやしにら ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ	613 26.0 30.5
22 (水)		★メロンパン	ポトフ ★ごぼうのサラダ	★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー とうにゅう	★まるパン さとう ★バター ★こむぎこ こめぬかあぶら じゃがいも ★しろこま	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ごぼう きゅうり	627 21.7 38.9
23 (木)		はいがごはん <b>2年遠足</b>	★いわしのかばやき うめしそサラダ しんたまねぎのみそしる	★ぎゅうにゅう いわし こんぶ あぶらあげ みそ わかめ	こめ ★こむぎこ さとう こめあぶら じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ	616 27.8 24.7
24 (金)		まーぼーどうぶどん	カリカリジャコサラダ カラオレンジ	ぶたひきにく みそ とうふ ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ こめぬかあぶら さとう こめこ ごまあぶら あぶら	しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ にら きゅうり だいこん カラマンダリン	608 24.0 29.3
27 (月)		★ガーリックライス	インディアンポテト サイダージュレ	ベーコン ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく アガー	こめ オリーブゆ ★バター じゃがいも こめぬかあぶら さとう こんにゃく ジュース あぶら	にんにく たまねぎ にんじん コーンパセリ ももかん りんごかん みかんかん レモン	703 19.1 25.3
28 (火)		さんさいおこわ <b>1年遠足</b>	★ぎせいどうふ かぶのみそしる	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ★たまご こんぶ みそ	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	たけのこ ぜんまい わらび たまねぎ にんじん ほししいたけ みつば かぶ まいたけ かぶは	610 28.6 30.8
29 (水)		★*練馬スパゲティー	はるキャベツのサラダ ★オレンジマフィン	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう ★たまご	★スパゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら ★こむぎこ マーマレード	だいこん キャベツ にんじん コーン こまつな たまねぎ オレンジジュース	632 23.3 29.9
30 (木)		きびごはん	かつおとじゃがのあずまに おかかあえ だいこんのみそしる	★ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ かつおぶし こんぶ とうふ わかめ みそ	ごはん きび こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうが こまつな はくさい にんじん だいこん えのきたけ	516 28.3 27.6
31 (金)		ぶたキムチどん	★やさいのねぎソース ★こだますいか	ぶたにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう こめこ ごまあぶら ★しろこま	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい もやし こまつな ねぎ ★すいか	610 21.0 28.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	619	15.9	29.4	2.5	320	100	2.4	234	0.44	0.51	32	4.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

**5/27 (月)**

に給食費と教材費の引き落としがあります。金額は後日お知らせします。前日までにゆうちょ口座の確認をよろしくお願いいたします。

