

5月 よていこんだて表

福岡小学校



日	こ ん だ て 名	からだ 体をつくる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもと	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
1月	ごはん 牛乳 パリパリはるまき はるさめサラダ 韓国餅いりわかめスープ	牛乳 ハム わかめ	にんじん きゅうり えのき たけのこ たまねぎ もやし きくらげ	ごはん もち あぶら さとう はるさめ	674	16.8	21.6	2.1	
2火	ごはん 牛乳 ハンバーグ グリーンサラダ あおさのみそしる かしわもち	牛乳 ぶたにく とりにく あおさ とうふ みそ	にんじん たまねぎ きゅうり アスパラガス ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム	ごはん じゃがいも さとう あぶら かしわもち	711	25.0	18.8	1.9	
8月	ごはん たまごふりかけ 牛乳 チキンのオイルつつみやき けんちんじる ヨーグルト	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ ヨーグルト みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのき だいこん ごぼう ながねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	654	29.2	18.5	1.9	
9火	とりそぼろごはん 牛乳 コーンフライ ならツナあえ ビーフンスープ とうにゅうプリンタルト	牛乳 とりにく だいす ツナ	にんじん しょうが もやし なら たまねぎ きくらげ こまつな とうもろこし	ごはん ビーフン さとう あぶら	679	23.3	22.1	2.2	
10水	ごはん あじつけのり さばぶんかほし だいすのいそに さつまじる ショア	ひじき だいす さつまあげ さば あぶらあげ ぶたにく のり とうふ みそ ショア	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	ごはん さとう あぶら さつまいも	636	25.8	19.6	2.1	
11木	セルフメンチカツサンド 牛乳 (パン・メンチカツ) ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶたにく ツナ ちくわ ベーコン チーズ ひよこまめ	にんじん ごぼう きゅうり たまねぎ セロリ にんにく トマト かぼちゃ	パン ごま さとう あぶら マカロニ 卵不使用マヨネーズ	667	24.0	25.4	2.4	
12金	ごはん 牛乳 パリパリサラダ ハッシュドポーク バナナ	牛乳 ハム ぶたにく スキムミルク なまクリーム	にんじん キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えだまめ マッシュルーム しめじ バナナ	ごはん じゃがいも あぶら	679	19.9	19.2	1.7	
15月	ごはん 牛乳 とりにくのレモンソースがけ ごまじゃこサラダ はるさめスープ	牛乳 とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ほうれんそう レモン しいたけ こまつな しょうが	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ	623	23.8	17.0	2.1	
16火	さんさいうどん 牛乳 もちいなり ブロッコリーサラダ てづくりアップルパイ	牛乳 とりにく なると ツナ あぶらあげ	にんじん こまつな しいたけ ながねぎ ブロッコリー わらび とうもろこし えのき りんご	うどん もち さとう あぶら パイキシ	672	25.4	22.9	2.3	
17水	ごはん 牛乳 かつおフライ ひじきサラダ にくじゃが	牛乳 かつお ひじき ハム ぶたにく	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ いんげん	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	674	26.5	15.6	1.6	
18木	ごはん のりかつおふりかけ 牛乳 ぶたにくしょうがやき たくあんあえ みそけんちんじる	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ しょうが たまねぎ	ごはん ごま あぶら さといも	632	28.7	20.2	2.4	
19金	ごもくごはん 牛乳 さつまいものてんぷら のりあえ きのこじる いちごヨーグルト	牛乳 とりにく ベーコン あぶらあげ のり わかめ ヨーグルト	にんじん だいこん えのき まいたけ しいたけ みつば もやし ほうれんそう	ごはん さつまいも こむぎこ あぶら さとう	616	22.1	17.1	2.1	
22月	ごはん 牛乳 いかのねぎソースがけ ハムサラダ ワントンスープ はちみつレモンゼリー	牛乳 いか ハム ぶたにく	きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー たけのこ もやし きくらげ こまつな ながねぎ	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ワンタン	638	26.2	16.0	2.6	
23火	ごはん 牛乳 ほっけいちやぼし やきにくサラダ とりにくとやさいのうまに	牛乳 ほっけ ぶたにく とりにく がんもどき	にんじん キャベツ もやし たまねぎ えだまめ しいたけ きゅうり しょうが	ごはん じゃがいも ごま さとう あぶら	613	26.4	16.5	1.7	
24水	サフランライス 牛乳 シーザーサラダ ドライカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく ベーコン だいす ヨーグルト なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし えだまめ にんにく パイン みかん もも バナナ	ごはん あぶら さとう クルトン	707	23.1	21.0	1.9	
25木	こくとうパン 牛乳 とりにくのBBQソースやき アーモンドサラダ きのこシチュー	牛乳 とりにく チーズ なまクリーム	ブロッコリー マッシュルーム きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし エリンギ しめじ	パン じゃがいも こむぎこ バター さとう アーモンド	695	28.8	31.6	2.3	
26金	わかめごはん 牛乳 あじフライ ごもくきんぴら すいとんじる キウイフルーツ	牛乳 あじ わかめ とりにく さつまあげ	にんじん ごぼう だいこん れんこん こまつな ながねぎ きぬさや キウイ	ごはん ごま あぶら さとう さといも すいとん	660	25.4	15.9	2.2	
29月	ごはん 牛乳 さかなのみそマヨやき ごまあえ とりだんごじる パイン	牛乳 ほき ちくわ あぶらあげ とりにく みそ	ほうれんそう にんじん こまつな もやし だいこん ごぼう ながねぎ パイン	ごはん さとう ごま あぶら 卵不使用マヨネーズ	630	28.5	19.6	2.1	
30火	きなこあげパン 牛乳 ぶたしゃぶサラダ ようふうおでん サワーゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく ウインナー きなこ みそ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ブロッコリー きゅうり しょうが	パン あぶら さとう ごま じゃがいも	620	22.3	23.2	2.4	
31水	ぶたにくどん 牛乳 ポテトのチーズやき おかかあえ	牛乳 ぶたにく ベーコン チーズ かつおぶし	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう いんげん しょうが ブロッコリー パセリ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	632	23.4	17.8	2.0	
都合により献立を変更・中止する場合があります。 申し訳ありませんが、ご了承ください。					今月の平均	655	15.1%	27.3%	2.1
					学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20% 20~30%		2.0 未満