# 5月　よていこんだて表

福岡小学校

| 日 | こんだて名 | 体をつくる | 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 木 | とりそぼろごはん　牛乳<br>かつおフライ　おかかあえ<br>さわにわん　はちみつレモンゼリー | 牛乳　かつお　とりにく<br>だいず　かつおぶし<br>ぶたにく | にんじん　ブロッコリー<br>ごぼう　えのき　だいこん<br>しょうが　たけのこ　ながねぎ | ごはん　さとう　あぶら | 673 | 29.8 | 14.7 | 2.6 |
| 2 金 | ごはん　牛乳<br>チンジャオロース　さつまポテト<br>ワンタンスープ | 牛乳　ぶたにく | たまねぎ　たけのこ　ピーマン<br>パプリカ　にんじん　きくらげ<br>もやし　キャベツ　しょうが | ごはん　あぶら　さとう<br>さつまいも<br>ワンタンのかわ | 612 | 20.4 | 17.0 | 2.1 |
| 7 水 | ごはん　たまごふりかけ　牛乳<br>サーモンマヨフライ<br>こうやどうふのふくめに　みそしる　パイン | 牛乳　サーモン<br>とりにく　こうやどうふ<br>わかめ　みそ | にんじん　たまねぎ　キャベツ<br>えのき　しいたけ　えだまめ<br>パイン | ごはん　じゃがいも<br>あぶら　マヨネーズ<br>さとう | 626 | 24.0 | 15.9 | 2.1 |
| 8 木 | ごはん　牛乳<br>いかのこうみやき　やきにくサラダ<br>にらたまじる　ミルメークコーヒー | 牛乳　いか　ぶたにく<br>たまご　とうふ | キャベツ　にんじん　もやし<br>きゅうり　たまねぎ　えのき<br>にら　しょうが　にんにく | ごはん　ごま　さとう<br>あぶら　ミルメーク | 613 | 28.8 | 15.4 | 2.1 |
| 9 金 | きなこあげパン　牛乳<br>ジャーマンポテト<br>げんまいいりスープ　プリンタルト | 牛乳　ウインナー<br>きなこ　とりにく | たまねぎ　にんじん　だいこん<br>キャベツ　ながねぎ　パセリ<br>しょうが　とうもろこし | パン　あぶら　さとう<br>じゃがいも　げんまい<br>プリンタルト | 633 | 21.4 | 25.9 | 2.2 |
| 12 月 | ごはん　牛乳<br>ぶたにくのしょうがやき<br>なっとうあえ　けんちんじる | 牛乳　ぶたにく<br>なっとう　かつおぶし<br>とうふ　あぶらあげ | にんじん　こまつな　だいこん<br>ごぼう　ながねぎ　キャベツ<br>しょうが　たまねぎ | ごはん　さといも<br>あぶら | 614 | 26.9 | 19.7 | 1.9 |
| 13 火 | なめし　牛乳<br>ほきタルタルフライ　ツナのわかめあえ<br>じゃがいものそぼろに | 牛乳　ぶたにく　ほき<br>ツナ　さつまあげ | きゅうり　キャベツ　にんじん<br>たまねぎ　いんげん　しいたけ | ごはん　ごま　さとう<br>じゃがいも　あぶら<br>タルタルソース | 688 | 24.9 | 20.8 | 2.6 |
| 14 水 | ごはん　牛乳<br>つつみやきハンバーグ<br>やさいスープ　ヨーグルトゼリー | 牛乳　ぶたにく<br>とりにく　ベーコン | にんじん　たまねぎ　キャベツ　もやし<br>しめじ　マッシュルーム　パセリ | ごはん　じゃがいも<br>あぶら　さとう | 692 | 21.8 | 19.1 | 1.8 |
| 15 木 | みそラーメン　牛乳<br>にたまご　ブロッコリーサラダ<br>アップルパイ | 牛乳　ぶたにく　たまご<br>ツナ　みそ | にんじん　たまねぎ　キャベツ　にら<br>きくらげ　もやし　ながねぎ<br>ブロッコリー　とうもろこし　りんご | ちゅうかめん　あぶら<br>さとう　パイきじ | 669 | 29.2 | 25.2 | 2.9 |
| 16 金 | とりごぼうごはん　牛乳<br>あげだしどうふのやさいあんかけ<br>じゃこあえ　さつまじる | 牛乳　とりにく　とうふ<br>ぶたにく　あぶらあげ<br>ちりめんじゃこ　みそ | にんじん　ごぼう　しいたけ　だいこん<br>ほうれんそう　たまねぎ　きぬさや<br>ながねぎ　キャベツ　えだまめ　えのき | ごはん　あぶら　さとう<br>かたくりこ　さつまいも | 606 | 25.1 | 19.5 | 2.4 |
| 19 月 | ハヤシライス　ジョア<br>ほうれんそうオムレツ　ハムサラダ | ぶたにく　スキムミルク<br>たまご　ハム　ジョア | にんじん　たまねぎ　きゅうり<br>ブロッコリー　マッシュルーム<br>しめじ　にんにく　ほうれんそう | ごはん　じゃがいも<br>あぶら　さとう | 664 | 22.2 | 18.8 | 2.7 |
| 20 火 | ごはん　牛乳<br>チーズはんぺんフライ　ごもくきんぴら<br>かきたまスープ　オレンジ | 牛乳　チーズ　はんぺん<br>さつまあげ　たまご | にんじん　ごぼう　れんこん<br>たまねぎ　えのき　しいたけ<br>もやし　ながねぎ　チンゲンサイ<br>きぬさや　オレンジ | ごはん　あぶら<br>さとう　かたくりこ | 608 | 18.6 | 16.9 | 2.0 |
| 21 水 | ピザドッグ　牛乳<br>アスパラサラダ<br>コーンチャウダー | 牛乳　ウインナー<br>ベーコン　スキムミルク<br>しろはなまめ　チーズ | たまねぎ　ピーマン　キャベツ<br>にんじん　きゅうり　パセリ<br>アスパラガス　とうもろこし | パン　ごま　あぶら<br>じゃがいも | 716 | 30.3 | 30.0 | 3.0 |
| 22 木 | ごはん　牛乳<br>あじのあげに　にらツナあえ<br>みそけんちんじる　とうにゅうプリン | 牛乳　あじ　ツナ<br>とうふ　あぶらあげ<br>とりにく　みそ | にら　もやし　にんじん<br>ごぼう　だいこん　ながねぎ | ごはん　あぶら<br>プリン | 630 | 26.8 | 17.0 | 1.9 |
| 23 金 | ごはん　あじつきのり　牛乳<br>はるまき　バンバンジーサラダ<br>なまあげのそぼろに | 牛乳　とりにく<br>ぶたにく　なまあげ<br>のり | もやし　にんじん　キャベツ<br>しいたけ　たけのこ　いんげん<br>たまねぎ　しょうが | ごはん　あぶら<br>かたくりこ　さとう | 672 | 25.7 | 21.5 | 2.3 |
| 27 火 | ごはん　牛乳<br>さかなのにつけ　こんさいサラダ<br>とりだんごじる　ゼリー | 牛乳　とりにく<br>あぶらあげ　あかうお<br>かまぼこ　みそ | ごぼう　にんじん　きゅうり<br>だいこん　ながねぎ　こまつな<br>しょうが | ごはん　さとう<br>あぶら | 611 | 27.2 | 16.6 | 2.5 |
| 28 水 | ミートソーススパゲティ　牛乳<br>パリパリサラダ<br>とうふドーナツ | 牛乳　ぶたにく　チーズ<br>ツナ　とうふ　きなこ<br>だいず | にんじん　たまねぎ　ブロッコリー<br>マッシュルーム　とうもろこし<br>トマト　セロリ　キャベツ | ソフトめん　あぶら<br>さとう　ワンタンのかわ<br>こむぎこ | 716 | 29.6 | 22.3 | 2.2 |
| 29 木 | ごはん　牛乳<br>とりにくのしおこうじチーズやき<br>きんぴらサラダ　きのこのみそしる　キウイ | 牛乳　とりにく　チーズ<br>ハム　ぶたにく　とうふ<br>みそ | ごぼう　にんじん　きゅうり<br>キャベツ　だいこん　ながねぎ<br>えのき　なめこ　キウイ | ごはん　マヨネーズ | 635 | 29.1 | 19.1 | 2.0 |
| 30 金 | ごはん　牛乳<br>いかのあまからあげ　ごもくまめ<br>コーンかきたまスープ | 牛乳　いか　とりにく<br>さつまあげ　とうふ<br>たまご　だいず | にんじん　しいたけ　たまねぎ<br>えのき　とうもろこし　しょうが<br>チンゲンサイ | ごはん　かたくりこ<br>あぶら　さとう | 635 | 28.0 | 15.9 | 2.4 |
| 都合により献立を変更・中止する場合があります。<br>申し訳ありませんが，ご了承ください。 | | | | 今月の平均 | 650 | 15.8% | 27.1% | 2.2 |
| | | | | 学校給食摂取基準 | 650 | 摂取エネルギー全体の<br>13～20% | 20～30% | 2.0 未満 |