

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金	とりそぼろごはん 牛乳 あじフライ おかかあえ さわにわん	牛乳 あじ とりにく かつおぶし ぶたにく たまご	にんじん ブロッコリー えのき たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん しょうが たけのこ ながねぎ	ごはん さとう あぶら マヨネーズ	673	29.8	14.7	2.6
7木	ごはん 牛乳 チンジャオロース さつまポテト ワントンスープ	牛乳 ぶたにく	たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ にんじん きくらげ もやし キャベツ しょうが	ごはん あぶら さとう さつまいも ワントンのかわ	612	20.4	17.0	2.1
8金	さけわかめごはん 牛乳 チーズメンチカツ こうやどうふのふくめに みそしる	牛乳 さけ みそ とりにく こうやどうふ わかめ チーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ えのき しいたけ えだまめ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	626	24.0	15.9	2.1
11月	ごはん 牛乳 いかのこうみやり やきにくサラダ にらたまじる ミルメーク	牛乳 いか ぶたにく たまご とうふ	キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ えのき にら しょうが にんにく ながねぎ	ごはん ごま さとう あぶら ミルメーク	613	28.8	15.4	2.1
12火	きなこあげパン 牛乳 ジャーマンポテト げんまいいりスープ プリンタルト	牛乳 ウインナー きなこ とりにく	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ながねぎ パセリ しょうが とうもろこし	パン あぶら さとう じゃがいも げんまい プリンタルト	633	21.4	25.9	2.2
13水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき なっとうあえ けんちんじる	牛乳 ぶたにく なっとう かつおぶし とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ しょうが たまねぎ	ごはん さといも あぶら	614	26.9	19.7	1.9
14木	なめし 牛乳 いかフライ ツナのわかめあえ じゃがいものそぼろに	牛乳 ぶたにく いか ツナ さつまあげ わかめ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ いんげん しいたけ	ごはん ごま さとう じゃがいも あぶら	688	24.9	20.8	2.6
15金	ごはん 牛乳 つつみやりハンバーグ やさいスープ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しめじ ブロッコリー パセリ	ごはん じゃがいも あぶら さとう バター	692	21.8	19.1	1.8
18月	ハヤシライス ジョア ほうれんそうオムレツ ハムサラダ	ぶたにく スkimミルク たまご ハム ジョア	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー マッシュルーム しめじ にんにく ほうれんそう	ごはん じゃがいも あぶら さとう	664	22.2	18.8	2.7
19火	とりごぼうごはん 牛乳 あげだしどうふのやさいあんかけ じゃこあえ さつまじる	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ みそ	にんじん ごぼう しいたけ だいこん ほうれんそう たまねぎ きぬさや ながねぎ キャベツ えだまめ えのき	ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも	606	25.1	19.5	2.4
20水	みそラーメン 牛乳 にたまご ブロッコリーサラダ アップルパイ	牛乳 ぶたにく たまご ツナ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ にら きくらげ もやし ながねぎ ブロッコリー とうもろこし りんご	ちゅうかめん あぶら さとう パイきじ	669	29.2	25.2	2.9
21木	さけわかめごはん 牛乳 チーズはんぺんフライ ごもくきんぴら かきたまスープ オレンジ	牛乳 チーズ はんぺん さつまあげ たまご さけ わかめ	にんじん ごぼう れんこん たまねぎ えのき しいたけ もやし ながねぎ チンゲンサイ きぬさや オレンジ	ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも ごま	608	18.6	16.9	2.0
22金	ピザトースト 牛乳 アスパラサラダ コーンチャウダー	牛乳 ウインナー ベーコン スkimミルク しろはなまめ チーズ	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり パセリ アスパラガス とうもろこし マッシュルーム	パン ごま あぶら じゃがいも マーガリン	716	30.3	30.0	3.0
25月	ごはん 牛乳 いかなあまからあげ にらツナあえ みそけんちんじる	牛乳 いか ツナ とうふ あぶらあげ とりにく みそ	にら もやし にんじん しょうが ごぼう だいこん ながねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	630	26.8	17.0	1.9
26火	ごはん 牛乳 はるまき バンバンジーサラダ なまあげのそぼろに	牛乳 とりにく ぶたにく なまあげ	もやし にんじん キャベツ しいたけ たけのこ いんげん たまねぎ しょうが	ごはん あぶら かたくりこ さとう	672	25.7	21.5	2.3
27水	ごはん 牛乳 さかなのにつけ こんさいサラダ とりだんごじる ゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ あかうお かまぼこ みそ	ごぼう にんじん きゅうり だいこん ながねぎ こまつな しょうが	ごはん さとう あぶら	611	27.2	16.6	2.5
28木	カレーうどん 牛乳 バリバリサラダ とうふドーナツ	牛乳 ぶたにく なんと ツナ とうふ きなこ	にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ ながねぎ	うどん あぶら さとう ワントンのかわ こむぎこ	716	29.6	22.3	1.9
29金	ごはん 牛乳 あじのあげに ブロッコリーあえ きのこのみそしる おちゃプリン	牛乳 あじ かつおぶし ぶたにく みそ とうふ	ブロッコリー にんじん なめこ だいこん えのき ながねぎ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	635	28.0	15.9	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	649	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 13～20% 20～30%		2.0 未満