



5月*



献立表

平成30年5月 出雲崎小学校

日曜	献立名			おもに使用する食品			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
	主食	飲み物	副食	からだを作る	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1 火	ココアパン	牛乳	卵スープ マカロニグラタン れんこんサラダ	卵 とり肉 ロースハム 牛乳 わかめ チーズ	玉ねぎ えのきだけ 干しいたけ きくらげ しめじ コーン きゅうり れんこん チンゲン菜 ほうれんそう にんじん	パン さとうごま油 マカロニ バター ホワイトルー ノンエッグマヨネーズ	629 27.2 3.0
2 水	カレーライス	牛乳	しょうゆフレンチ フルーツクレープ	豚肉 大豆 ロースハム スキムミルク 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし にんじん 小松菜 きゅうり きゃべつ コーン	米 玄米 油 じゃがいも カレールー	735 23.3 2.2
7 月	中華めん	牛乳	みそラーメンスープ 焼きぎょうぎ ジャーマンポテト でこぼん	豚肉 ベーコン 牛乳 チーズ	しょうが にんにく もやし きゃべつ ねぎメンマ 玉ねぎ コーン でこぼん にんじん パセリ	中華めん 油 小麦粉 じゃがいも	649 28.1 3.3
8 火	梅ちりめん ごはん	牛乳	たけのこみそ汁 とり肉のみそつくね いそあえ	油揚げ とり肉 ツナ 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ のり	梅干し えのきだけ ねぎ えだまめ 玉ねぎ れんこん もやし にんじん 小松菜	米 玄米 パン粉 じゃがいも ごま でんぶん	607 25.4 2.3
9 水	ごはん	牛乳	とん汁 鯖のみそ煮 なっとうあえ	豚肉 とろろ 鯖 なっとう 牛乳	大根 ごぼう ねぎ しょうが にんじん たくあん漬 きゃべつ 野沢菜漬	米 じゃがいも さとうごま	757 32.6 3.0
10 木	ごはん 手作りふりかけ	牛乳	山菜汁 とろろハンバーグ ごまあえ	かつおぶしあつ揚げ 豚肉 とろろ 牛乳 こんぶ ひじき ちりめんじゃこ	山菜 なめこ 玉ねぎ もやし きゃべつ にんじん ほうれんそう	米 パン粉 さとうごま	653 24 2.6
11 金	ごはん	牛乳	けんちん汁 コロッケ チキンサラダ	とり肉 とろろ 豚肉 牛乳	大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン にんじん	じゃがいも パン粉 小麦粉 バター	724 25.9 2.9
14 月	ソフトめん	牛乳	カレーなんばん ポテトのチーズ焼き アーモンドサラダ	とり肉 ベーコン ロースハム 牛乳 チーズ	玉ねぎ えのきだけ きゅうり にら 小松菜 干しいたけ きゃべつ	ソフトめん アーモンド じゃがいも 油	657 26.1 3.2
15 火	わかめごはん	牛乳	なめこ汁 いかの塩こうじ焼き 切干大根サラダ	とろろ 油揚げ いか ツナ わかめ 牛乳	なめこ ねぎ 切干大根 もやし にんじん 小松菜	米 玄米 ごま じゃがいも ごま油	570 27.2 2.3
16 水	ごはん	牛乳	マーボーとろろ しゅうまい ごまドレサラダ	豚肉 とろろ ロースハム 牛乳	にんにく しょうが もやし ねぎ コーン 干しいたけ たけのこ水煮 きゃべつ きゅうり にんじん	米 でんぶん ごま油 しゅうまいの皮 ごま	655 26.0 2.0
17 木	ごはん	牛乳	きゃべつのみそ汁 紅ますの塩焼き たくあんあえ チョコバナナワッフル	油揚げ 紅ます 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ えのきだけ 小松菜 きゅうり たくあん漬 にんじん	米 ごま	576 26.2 3.8
18 金	たれかつどん	牛乳	あさりのみそ汁 きゃべつ浅漬	豚ひれ肉 あさり 牛乳 塩こんぶ	えのきだけ ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん 野沢菜漬	米 玄米 車麩小麦粉 油 ごまパン粉 さとう じゃがいも	663 29.4 2.4
22 火	米粉パン りんごジャム	牛乳	春雨スープ 肉だんごのケチャップソース ポテトサラダ	ベーコン 豚肉 ロースハム 牛乳	ねぎ きゃべつ きくらげ きゅうり きゃべつ にんじん チンゲン菜	米粉パン 春雨 さとう じゃがいも ジャム ノンエッグマヨネーズ	702 32.9 3.6
23 水	ごはん	牛乳	みそワンドンスープ ホキの野菜あんかけ こんにゃくサラダ	豚肉 ホキ かまぼこ 牛乳	えのきだけ ねぎメンマ 玉ねぎ たけのこ水煮 しょうが にんじん チンゲン菜 ほうれんそう	米 ワンタン ごま油 でんぶん さとう油	633 27.8 3.2
24 木	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろ煮 とり肉の香味焼き 梅おかかあえ	豚肉 とり肉 ツナ かつお節 牛乳	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり もやし	米 じゃがいも さとう車ぶ ごま油	604 23.4 2.2
25 金	五目ごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 ふくさ卵 なめたけあえ	とり肉 油揚げ あつ揚げ 卵 ひじき 牛乳 うち豆 豚肉 とろろ かまぼこ	ごぼう えだまめ 大根 ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり なめたけ にんじん かぼちゃ ほうれんそう	米 玄米 じゃがいも さとう油	654 31.3 2.8
28 月	チキンライス	牛乳	にら玉スープ えびフライ パンサンスー	とり肉 とろろ 卵 ロースハム ベーコン えび 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきだけ きゅうり コーン もやし にんじん にら グリンピース	米 さとう小麦粉 玄米 油 ごま油 パン粉 春雨 ごま	724 34.5 3.1
29 火	セルフ ハンバーガー	牛乳	クリームシチュー 海藻サラダ	豚肉 牛肉 とり肉 ツナ 牛乳 チーズ 海藻 わかめ	玉ねぎ アスパラ しめじ にんじん	パン じゃがいも ホワイトルー 油	722 31.5 3.1
30 水	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 とり肉のから揚げ 野菜おひたし カスタードプリン	とろろ 油揚げ あつ揚げ とり肉 かまぼこ 牛乳 わかめ	ねぎ しょうが もやし きゃべつ ほうれんそう にんじん	米 じゃがいも でんぶん 油	740 34.3 2.0
31 木	ごはん	牛乳	車麩とぜんまいの煮物 さけのみそマヨネーズ焼き ひじきサラダ	とり肉 車麩 さつま揚げ 牛乳 油揚げ さけ ロースハム ひじき	ぜんまい水煮 干しいたけ にんじん 玉ねぎ こんにゃく いんげん ばせり きゃべつ きゅうり コーン	米 じゃがいも さとう油 ノンエッグマヨネーズ	705 30.2 2.1

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

