



5月 きゅうしょくこんだてよていひょう

向日市立第3向陽小学校

ひ づ け	こんだて	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	ちょうみりょう など
			からだをつくる	エネルギーのもとになる	からだのちょうしを ととのえる	
1 (木)	ごはん	686 27.9		こめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	つばすのたつたあげ		つばす	かたくりこ あぶら	しょうが	さけ しょうゆ
	いとこんにやくと だいずのもの		だいず ぶたにく	あぶら さとう	いとこんにやく にんじん さやいんげん しょうが	しょうゆ
	キャベツとにんじんのみそしる		わかめ		キャベツ にんじん たまねぎ	みそ
2 (金)	ぶたどん	677 23.1	ぶたにく	こめ あぶら さとう	たまねぎ こんにやく にんにく しょうが	さけ みりん しょうゆ
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	もやしのカレーマヨいため		ハム		もやし	エッグフリーマヨネーズ カレーこ しお こしょう
	くさもち		あずき	しらたまこ さとう	よもぎ	しお
7 (水)	わかめごはん	624 21.7	わかめ	こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	にくじゃが		ぎゅうにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにやく	しょうゆ
	キャベツのツナいため		ツナ	ごまあぶら さとう いりごま	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう
8 (木)	ごはん	591 24.9		こめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	はっぼうさい		ぶたにく えび	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ
	ひじきのそぼろに		ひじき とりにく	あぶら さとう	にんじん えだまめ しょうが	しょうゆ
9 (金)	ごはん	700 26.7		こめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ヤンニョムチキン		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく	しょうゆ ケチャップ
	やさいのごまいため		しらすばし	あぶら いりごま すりごま	こまつな キャベツ コーン	しょうゆ
	こらたまスープ		ベーコン たまご	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にら	しょうゆ しお
12 (月)	げんまいいりごはん	642 26.7		こめ げんまい		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	マーボー豆腐		ぶたにく とうふ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら たけのこ ほししいたけ	しょうゆ さけ みそ トウバンジャン
	じゃこのカレーふうみあげ		かえりじゃこ あおのり	こむぎこ あぶら		カレーこ
13 (火)	こくとうパン	662 23.2		こくとうパン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	クリームに		とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ	しお こしょう
	キャベツのソテー		ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん	しお こしょう
14 (水)	ソースカツどん	700	ぶたにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ	しお こしょう さけ みりん しょうゆ ウスターソース
	ぎゅうにゅう	24.1	ぎゅうにゅう			
	たまねぎのみそしる		とうふ わかめ		ねぎ たまねぎ	みそ
15 (木)	ごはん	598 24.1		こめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ちくぜんに		とりにく ちくわ なまあげ	あぶら さとう	こんにやく たけのこ ごぼう にんじん えだまめ	しょうゆ
	にくもやしいため		ぎゅうにく	さとう あぶら	もやし にら	しょうゆ さけ みりん しお
16 (金)	ひじきごはん	570 23.4	ひじき とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん	さけ しょうゆ しお みりん
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	きびなごのチーズあげ		きびなご こなチーズ	こむぎこ コーンスターチ あぶら		
	いとかなてんのスープ		ベーコン	ごまあぶら	いとかなてん キャベツ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが	しお こしょう しょうゆ

万博記念★世界の料理	ひづけ	こんだて	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	ちょうみりょう など
				からだをつくる	エネルギーのもとになる	からだのちょうしを ととのえる	
19 (月)		ガパオライス	577 24.8	とりにく	こめ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン	しお みりん さけ しょうゆ こしょう オイスターソース
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ヤムウンセンふういため		えび	あぶら はるさめ さとう	もやし にんじん にんにく レモンかじゅう	す しょうゆ
		こまつなのスープ		ベーコン わかめ	かたくりこ	こまつな	しお しょうゆ
20 (火)		ココアパン	591 21.8		コッペパン さとう あぶら		ココアパウダー
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		セルフサンド(ウインナー)		ウインナー	テーブルロール さとう あぶら	キャベツ	ケチャップ ウスターソース しお こしょう
		やさしいっぱいスープ		ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
21 (水)		わかめごはん	574 19.2	わかめ	こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		きりぼしだいこんと じゃがいものにももの		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん	しょうゆ
		もやしのナムルふう		ちくわ	ごまあぶら	もやし ほうれんそう	しょうゆ
22 (木)		ごはん	611 26.4		こめ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さわらのレモンしょうゆやき		さわら		レモンかじゅう	しょうゆ さけ みりん
		ひじきのいために キャベツのみそしる		ひじき あぶらあげ とうふ わかめ	あぶら さとう	にんじん キャベツ ねぎ	しょうゆ みそ
23 (金)		ごはん	687 29.7		こめ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		かしわのあまからに		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	さけ しょうゆ
		ごもくきんぴら		ちくわ ぶたにく	あぶら いりごま さとう	ごぼう にんじん こんにゃく しょうが	しょうゆ みりん
24 (土)		たまごスープ		たまご かまぼこ		キャベツ にんじん ねぎ	しょうゆ しお
		ポークカレー	703 22.8	ぶたにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース ターメリック クミン カルダモン
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		フルーツのヨーグルトあえ (みかん・パイン・もも)		ヨーグルト		みかんかん パインかん ももかん	
27 (火)		コッペパン	620 29.8		コッペパン		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりにくとだいずの トマトソースに		とりにく だいず	あぶら じゃがいも さとう こめこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん	しお こしょう ケチャップ
		こまつないため		ツナ	ごまあぶら さとう すりごま	こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ しお こしょう
28 (水)		ごはん	658 23.4		こめ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ちくわのチーズいそべあげ		ちくわ あおのり こなチーズ	こむぎこ あぶら		
		ピリからセンイ		ぶたにく	さとう ごまあぶら	いとこんにゃく たけのこ もやし にんじん にら しょうが	しょうゆ さけ トウバンジャン
29 (木)		キャベツとたまねぎのみそしる		わかめ		キャベツ たまねぎ ねぎ	みそ
		ごはん	634 25.0		こめ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		にざかな(さば)		さば	さとう	しょうが	みりん さけ しょうゆ
30 (金)		きりぼしだいこんのいためナムル		ぶたにく	さとう ごまあぶら いりごま	きりぼしだいこん にんじん にら	しょうゆ
		やさいのすましじる		わかめ		たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	しょうゆ しお
		ごもくごはん	570 25.1	とりにく あぶらあげ	こめ	にんじん ごぼう	さけ しょうゆ しお
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		キャベツとぶたにくのみそいため		ぶたにく	あぶら	しょうが キャベツ ピーマン	みそ しょうゆ さけ トウバンジャン
		たまごとじじる		たまご とうふ	かたくりこ	ほうれんそう	しょうゆ しお