



5月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1 日 (木) I補給 - 小 595 中 747	ごはん	こめ						山田小学校 2年生なし
	はるやさい にもの 春野菜の煮物	じゃがいも さとう とうもろこしでんぶん	あぶら	とりにく ぎょにく とうふ だいず	こんぶ	にんじん	たけのこ こんにゃく	
	さいきょうや さわらの西京焼き	さとう		さわら みそ				
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
2 日 (金) 小 625 中 757	ごはん	こめ						
	たけのこのみそ汁	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ		たけのこ ねぎ	
	しろみぎかな なんばんづ 白身魚の南蛮漬	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	すけそくだら			しょうが ねぎ	
	えのき入りひたし	さとう				こまつな	もやし えのきたけ	
	かしわもち	じょうしんこ みずあめ さとう		あずき				
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
7 日 (水) 小 600 中 749	ごはん	こめ						
	チキンカレー	じゃがいも こめこ さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ラード	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが	
	ごま入りわかめサラダ		あぶら ごま		わかめ		コーン キャベツ きゅうり	
	セミノール						セミノール	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
8 日 (木) 小 646 中 809	ごはん	こめ						
	のりふりかけ	さとう とうもろこしでんぶん		かつおけすりぶし	のり	まっちゃ		
	あさりと豆腐のスープ			あさり とうふ		ほうれんそう	ねぎ もやし	
	だいず 大豆コロッケ	こむぎこ さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ	
	はるいろ 春色サラダ	こなあめ みずあめ もちこ	たまごぬき マヨネーズ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン うめ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
9 日 (金) 小 619 中 774	ごはん	こめ						
	う まめ 打ち豆のみそ汁	じゃがいも		だいず なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	さけ 鮭チーズフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら	さけ	チーズ			
	くき 莴わかめのきんぴら	さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
12 日 (月) 小 604 中 756	カレー味ごはん	こめ	あぶら					
	にく とり肉とアスパラのクリームスープ	じゃがいも こむぎこ	バター(乳) あぶら	とりにく	チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	ぶなしめじ たまねぎ	
	あまなつ 甘夏サラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	
	かんそう かんそう小魚	さとう みずあめ			かたくちいわし			
	のむヨーグルト				ヨーグルト			
13 日 (火) 小 650 中 810	ごはん	こめ						
	けんちん汁	じゃがいも	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	
	あじフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら	あじ				
	ごま酢あえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
14 日 (水) 小 565 中 745	おおむぎ 大麦めん	こむぎこ おおむぎこ						
	かしわ汁			とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ ぶなしめじ	
	カラフルビーンズ	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	だいず みそ		ピーマン にんじん	こんにゃく	
	いちご						いちご	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
15 日 (木) 小 625 中 801	ごはん	こめ						
	ちゅうかふう 中華風たまごスープ	じゃがいもでんぶん	ごまあぶら	たまご		にんじん チンゲンサイ	コーン	
	えびシューマイ	こむぎこ じゃがいもでんぶん さとう みずあめ	あぶら	えび たら			たまねぎ	
	あつあ 厚揚げのホイコーロー	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

16 日 (金) 小 624 中 789	ごはん	こめ						
	じゃがいものごまみそ汁	じゃがいも	ごま	なまあげ みそ		にんじん	えのきたけ ねぎ	
	チキンたれかつ	さとう こむぎこ とうもろこしでんぶん タビオカでんぶん じゃがいもでんぶん	あぶら	とりにく				
	かぶ漬け ぎゅうにゅう 牛乳					こまつな	かぶ きゅうり	
19 日 (月) 小 637 中 796	ごはん	こめ						
	マーボー丼(具)	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	ごま入り春雨サラダ	はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン	
	ジューシーフルーツ ぎゅうにゅう 牛乳						ジューシーフルーツ	
20 日 (火) 小 630 中 780	ごはん(コシヒカリ)	こめ						
	さわに 沢煮わん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	
	さばのみそ煮	さとう		さば みそ			しょうが	
	きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮 ぎゅうにゅう 牛乳	さとう	あぶら	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しいたけ こんにゃく	
21 日 (水) 小 613 中 765	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			
	やさいじる 野菜汁	じゃがいも		なまあげ		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	
	チーズオムレツ	さとう タビオカでんぶん	あぶら	たまご	チーズ			
	マカロニサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	こむぎこ	たまごぬき マヨネーズ	ツナ			キャベツ たまねぎ コーン	
22 日 (木) 小 625 中 788	フルーツコッペパン	こむぎこ さとう	あぶら ショートニング		だっしふんにゅう		レーズン クランベリー パパイア パインアップル	
	はるさめ 春雨スープ	はるさめ		ぶたにく		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ	
	とり肉のはちみつレモン	じゃがいもでんぶん はちみつ	あぶら	とりにく			レモン	
	アーモンド入りツキツキサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	
23 日 (金) 小 646 中 824	ごはん	こめ						
	みそワントンスープ	こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	
	さかな だいず 魚と大豆のチリソース煮	さとう じゃがいもでんぶん みずあめ さとう	あぶら ごまあぶら	すけそうたら だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	
	(小) ミルクデザート	とうもろこしでんぶん			ぎゅうにゅう れんにゅう			
26 日 (月) 中 816	(中) ごまプリン	さとう とうもろこしでんぶん	ごま		にゅうせいひん			
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
	ごはん	米						
	おやこに 親子煮	じゃがいも こむぎこ さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	
27 日 (火) 小 590 中 738	てっか 鉄火みそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	大野小 黒埼南小 山田小 立仏小 なし
	ふうみ づ 風味漬け						きゅうり キャベツ しょうが	
	ヨーグルト				ヨーグルト			
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
28 日 (水) 小 597 中 780	ピースごはん	こめ					グリーンピース	
	なめこのみそ汁			とうふ みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	
	おからコロッケ	さとう こむぎこ じゃがいも じゃがいもでんぶん	あぶら	おから とんこつ だいず		にんじん	たまねぎ ねぎ	
	もやしと油揚げのごまトッパ あえ ぎゅうにゅう 牛乳	さとう	ごま ごまあぶら	あぶらあげ		にんじん	もやし きゅうり	
29 日 (木) 小 594 中 749	ごはん	こめ						黒埼中なし
	小松菜のみそ汁	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	ししゃもフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら		ししゃも			
	き 望わかめともやしのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳		あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン	
30 日 (金) 小 640 中 800	ごはん	こめ						
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	
	ごま入りひじきの佃煮	さとう	ごま	ツナ	ひじき			
	アーモンドキャベツ ぎゅうにゅう 牛乳		アーモンド				キャベツ きゅうり	
30 日 (金) 小 640 中 800	ゆかりごはん	こめ				しそ		
	たまごともずくのスープ	じゃがいもでんぶん		たまご とうふ	もずく	こまつな	たまねぎ	
	ぶたにく だいず あ 豚肉と大豆の揚げ煮	じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ こんにゃく	
	れいとう 冷凍みかん ぎゅうにゅう 牛乳						みかん	