



5月 きゅうしょくこんだてひょう

新学期が始まって1か月が経ちましたね。新しい環境には慣れましたか？新しい環境に飛び込むのも、

5月の給食目標 慣れるのにもパワーが必要です。バランスのよい食事でパワーをつけて行きましょう！



せいけつな身じたくをしよう

東曽野木小学校

日 (曜)	こんだて	からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価	
		たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	ビタミン				
1日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	600 kcal
	おやこに	とりにく たまご		じゃがいも くるま ふ さとう		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ だけのこ	しお さけ けずりぶし しょうゆ	たんぱく質	27.4 g
	てっかみそ	だいず みそ		さとう	あげあぶら あぶ ら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質	17.9 g
	ふうみづけ						きゅうり キャベツ しょうが	しょうゆ しお	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
2日 (金)	チーズいりセサミパン		チーズ だっしふ んにゅう	こめこ こむぎこ さとう	すりごま			イースト しお	エネルギー	648 kcal
	みそワントンスープ	ぶたにく みそ た ら		でんぶん さとう こむぎこ	ごまあぶら	にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	がらスープ にぼし とうが らし しお みりん	たんぱく質	32.1 g
	さかなとだいずの チリソースに	たら だいず		さとう でんぶん	あげあぶら あぶ ら ごまあぶら	あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	ケチャップ しょうゆ トウ パンジャン さけ	脂質	26.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.9 g
7日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー	586 kcal
	ポークカレー	ぶたにく		じゃがいも こめこ さとう でんぶん	あぶら ココア	にんじん トマト	たまねぎ マッシュ ルーム にんにく しょ うが	あかワイン チャツネ ケ チャップ カレーこ しお こうほエキス す パンプキ ンパウダー	たんぱく質	20.4 g
	あまなつサラダ			さとう	あぶら		キャベツ きゅうり あまなつ	す しお こしょう	脂質	17.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.8 g
8日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	573 kcal
	のりふりかけ		のり	さとう でんぶん				しお かつおぶし まつちや こうほエキス ししいたけエキ ス	たんぱく質	22.8 g
	はるさめスープ	ぶたにく		はるさめ		にんじん こまつな	もやし きくらげ メ ンマ	がらスープ こしょう しお しょうゆ	脂質	18.1 g
	プレーンオムレツ	たまご		でんぶん さとう	あぶら			チキンエキス しお こうほ エキス たまねぎ にんじん す	食塩相当量	2.1 g
	カラフルビーンズ	だいず みそ		さとう でんぶん	あげあぶら ごまあぶら	あおピーマン にん じん	こんにゃく	しょうゆ みりん とうが らし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
9日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	634 kcal
	うちまめのみそしる	うちまめ なまあげ みそ		じゃがいも		こまつな	えのきたけ ねぎ	にぼし	たんぱく質	26.1 g
	さけチーズフライ	さけ	チーズ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら あげあぶ ら			しお	脂質	23.6 g
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	さとう	あぶら ごまあぶ ら	にんじん	ごぼう つきこんにゃ く	しょうゆ とうがらし	食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
12日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	633 kcal
	たまごともずくのスープ	たまご とうふ	おきなわもずく	でんぶん		こまつな	たまねぎ	しょうゆ しお がらスープ	たんぱく質	25.9 g
	ぶたにくとだいずの あげに	ぶたにく だいず		でんぶん じゃがい も さとう	あげあぶら あぶ ら	にんじん さやいん げん	たけのこ ししいたけ こんにゃく	さけ しょうゆ カレーこ	脂質	21.6 g
	ミルクデザート		ぎゅうにゅう れ んにゅう	みずあめ さとう					食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
13日 (火)	わかめごはん		わかめ	こめ みずあめ				しお こんぶエキス こうほ エキス	エネルギー	664 kcal
	やさしいじる	なまあげ		じゃがいも		にんじん こまつな	かぶ ごぼう	にぼし しょうゆ しお	たんぱく質	22.3 g
	だいずコロッケ	だいず ぶたにく		パンこ でんぶん さとう こむぎこ	あげあぶら	にんじん	たまねぎ	みりん しょうゆ しお こ しょう	脂質	27.8 g
	はるいろサラダ				ノンエッグマヨ ネース	ブロッコリー	キャベツ きゅうり ホールコーン ねりう め	ケチャップ	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
14日 (水)	マーボーどん	とうふ だいずミ ート ぶたにく みそ はっちょうみそ		こめ さとう でん ぶん	あぶら ごまあぶ ら	にら	ねぎ にんにく しょ うが ししいたけ きく らげ	しょうゆ トウパンジャン がらスープ さけ かきあぶ ら	エネルギー	622 kcal
	はるさめサラダ			はるさめ さとう	あぶら ごまあぶ ら ごま	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	す しょうゆ しお	たんぱく質	28.5 g
	かんそうこざかな		かたくちいわし	さとう みずあめ				しお	脂質	21.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.4 g
15日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	606 kcal
	はるやさいのにももの	ぶたにく とうふ	こんぶ	じゃがいも さとう でんぶん こめこ	あぶら	にんじん	たけのこ こんにゃく	しょうゆ みりん にぼし しお	たんぱく質	27.2 g
	しろみざかなの なんばんづけ	たら		さとう でんぶん	あげあぶら ごまあぶら		しょうが ねぎ	す しょうゆ さけ とうが らし	脂質	17.6 g
	えのきいりひたし			さとう		こまつな	もやし えのきたけ	しょうゆ さけ	食塩相当量	2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

16日 (金)	ごはん うんどうかいおうえん 運動会応援メニュー！			こめ					エネルギー	663 kcal
	じゃがいもの ごまみそしる	なまあげ みそ		じゃがいも	ねりごま	こまつな	えのきたけ ねぎ	にほし	たんぱく質	24.1 g
	たれかつ	ぶたにく		パンこ でんぶん さとう	あげあぶら			しょうゆ さけ みりん し お こしょう	脂質	25.7 g
	かぶづけ					かぶ (は)	かぶ きゅうり	しお	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
17日 (土)	うんどうかい 運動会 									
20日 (火)	ハヤシライス	ぶたにく	こなチーズ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん こめこ	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース こしょう あかワイン しお オニオンパウダー こしょう エキス かじゅう やさいエキ ス ばくがエキス	エネルギー	623 kcal
	アーモンドキャベツ 				アーモンド		キャベツ きゅうり ホールコーン	しょうゆ しお	たんぱく質	22.8 g
	デコボン						デコボン		脂質	20.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.3 g
21日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー	620 kcal
	ちゅうかう たまごスープ	たまご		でんぶん	ごまあぶら	にんじん チンゲン サイ	クリームコーン ホー ルコーン	しょうゆ しお こしょう がらスープ	たんぱく質	24.3 g
	コーンシューマイ	たら とうふ		でんぶん パンこ さとう	あぶら		とうもろこし たまね ぎ	しお みりん さけ こうほ エキス	脂質	21.0 g
	あつあげのホイコーロー	なまあげ ぶたにく みそ		さとう でんぶん	あぶら ごまあぶ ら	にんじん あおピー マン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	さけ しょうゆ がらスープ しお トウバンジャン	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう	なに はない ○○○には何が入るで しょうか？	ぎゅうにゅう							
22日 (木)	○○○ごはん			こめ			グリーンピース	しお	エネルギー	667 kcal
	とんじる	とうふ ぶたにく みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん ね ぎ つきこんにゃく		たんぱく質	28.3 g
	ししゃもフライ		ししゃも	パンこ こむぎこ でんぶん	あげあぶら			こしょう	脂質	25.7 g
	もやしとあぶらあげの ごまドレッシング あえ	あぶらあげ		さとう	すりごま ごま ごまあぶら	にんじん	もやし きゅうり	しょうゆ す	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん			こめ					エネルギー	568 kcal
23日 (金)	あさりととうふのスープ	あさり とうふ				ほうれんそう	ねぎ もやし	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質	26.8 g
	とりにくのはちみつレモン	とりにく		でんぶん はちみつ	あげあぶら		レモン	さけ しょうゆ	脂質	18.4 g
	コーンいりひたし					こまつな	キャベツ ホールコー ン	しょうゆ	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
26日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	657 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん さやえん どう	えのきたけ ごぼう たけのこ	にほし けずりぶし しろ しょうゆ しょうゆ さけ しお	たんぱく質	26.3 g
	さばのみそに	さば みそ		さとう			しょうが		脂質	25.2 g
	きりぼしだいこん いために	あぶらあげ		さとう	あぶら	にんじん さやいん げん	きりぼしだいこん つ きこんにゃく しいた け	しょうゆ みりん	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
27日 (火)	おおむぎめん			こむぎこ					エネルギー	569 kcal
	かけじる	たら ぐち ぶえだ い		でんぶん		にんじん ほうれん そう	ぶなしめじ えのきた け ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ みりん しお と うがらし さけ	たんぱく質	23.3 g
	ちくわのいそべあげ	たら ぐち	あおさ	こむぎこ でんぶん さとう	あげあぶら			しお	脂質	18.3 g
	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	しょうゆ	食塩相当量	3.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
28日 (水)	カレーあじごはん			こめ	あぶら			カレーこ	エネルギー	553 kcal
	とりにくとアスパラの カレーライス	とりにく あさり	こなチーズ ぎゅ うにゅう	じゃがいも こむぎ こ	むえんバター あ ぶら	にんじん アスパラ ガス	ぶなしめじ たまねぎ	がらスープ こしょう しお	たんぱく質	16.8 g
	わかめサラダ		わかめ		あぶら ごま		ホールコーン キャベ ツ きゅうり	す しょうゆ こしょう し お	脂質	12.2 g
りんごジュース						りんご		食塩相当量	1.8 g	
29日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	623 kcal
	けんちんじる	とうふ		じゃがいも	あぶら	にんじん	ねぎ だいこん ごぼ う つきこんにゃく	にほし しょうゆ しお	たんぱく質	24.1 g
	あじフライ	あじ		パンこ こむぎこ でんぶん	あげあぶら			しお こしょう	脂質	24.2 g
	くきわかめともやしの サラダ		くきわかめ		ごま あぶら	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	しお こしょう す しょう ゆ	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	579 kcal
	こまつなのみそしる	とうふ みそ		じゃがいも		こまつな	えのきたけ ねぎ	にほし	たんぱく質	25.4 g
	とりにくとだいずの ごまがらめ	だいず とりにく		でんぶん さとう	あげあぶら ごま		しょうが	しょうゆ さけ	脂質	18.6 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							