



H26年 5がつこんだてひょう

精華町立精華台小学校

日付	こんだてめい	ざ い り よ き う ろ				栄養量 I単位 タンパク質
		あ か からだをつくるもの	み ど り からだのちょうしをととのえるもの	よ き はたらくちからになるもの	そ の た ちょうみりょう	
1 (木)	ごはん とりにくのなんばんづけ そえやさい みそしる	とりにく	きゃべつ	こめ かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ す しお けずりぶし	563 24.5
◎ 2 (金)	ちらしずし すましじる おひだし かしわもち	ちりめんじゃこ あぶらあげ こうやどうふ のり わかめ	ほししいたけ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ にんじん もやし	こめ さとう ごま ごま さとう	しょうゆ す しょうゆ みりん けずりぶし しょうゆ	603 20.4
○ 7 (水)	こくとうパン チリコンカン ハムサラダ	ぶたミンチ てぼうまめ ロースハム	たまねぎ にんにく きゃべつ たまねぎ	あぶら さとう オリーブオイル	ソース ケチャップ しお こしょう タバスコ しお こしょう す	707 29.3
8 (木)	ごはん さばのたつたあげ みそしる にんじんふりかけ おやこどん	さば あぶらあげ しんしゅうみそ ちりめんじゃこ とりにく たまご	しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ にんじん にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら ごま あぶら こめ かたくりこ さとう	しょうゆ さけ けずりぶし しお しょうゆ みりん けずりぶし さけ	554 22.3
12 (月)	ごはん じゃがぶたキムチ きゅうりとわかめのサラダ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キムチ にら きゅうり たまねぎ	こめ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん す しお	636 22.5
◎ 13 (火)	えんどうごはん こんにゃくのおかか さつきじる	えんどう さつまあげ はなかつお ぶたにく とうふ	えんどうまめ にんじん たけのこ ごぼう ふき ねぎ	こめ さとう あぶら こんにゃく	しお さけ みりん しょうゆ けずりぶし しょうゆ	514 20.8
14 (水)	しょくパン ジャム まぐろのアングレース そえやさい ベーコンスープ	まぐろ	しょうが アスパラガス にんじん たまねぎ セロリ パセリ	しょくパン いちごジャム かたくりこ あぶら さとう	ケチャップ ソース さけ しお しお こしょう しょうゆ スープベースチキン	691 31.4
15 (木)	ごはん ぶたにくのしょうがいため ごまあえ	ぶたにく	たまねぎ しょうが きゃべつ にんじん こまつな にんじん もやし	こめ こんにゃく ごまあぶら ごま さとう さとう ごま	しょうゆ さけ しょうゆ	660 21.3
16 (金)	ごはん ちくぜんに すのもの	とりにく さつまあげ ちりめんじゃこ わかめ	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん きゅうり	こめ こんにゃく あぶら さとう さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ す しお	514 20.4
★ 19 (月)	こがたパン かやくうどん とさあえ	とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ はなかつお	きゃべつ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし	こがたパン うどん さとう ごま さとう	しょうゆ みりん しお けずりぶし こんぶ しょうゆ	591 23.8
20 (火)	むぎごはん てづくりチキンカレー フィッシュサラダ	とりにく	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゃべつ たまねぎ	こめ おしむぎ あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら	しお こしょう カレーこ ケチャップ ソース ガラムマサラ ターメリック スープベースチキン しょうゆ ココナッツミルク ワイン チャツネ	658 20.7
21 (水)	そぼろどん みそしる きゅうりのこんぶあえ	とりミンチ ぶたミンチ わかめ しんしゅうみそ しおこんぶ	にんじん さやいんげん しょうが にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	こめ こんにゃく さとう	しょうゆ さけ みりん けずりぶし しょうゆ しお	545 24.7
22 (木)	ごはん すぶた はるさめサラダ	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん きゃべつ	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	しょうゆ す みりん さけ オイスターソース しょうゆ す	586 21.1
23 (金)	ひじきごはん すのもの ぶたじる	ひじき とりにく あぶらあげ だいず わかめ ちりめんじゃこ ぶたにく しんしゅうみそ	にんじん きゅうり だいこん にんじん ねぎ	こめ さとう こんにゃく	みりん しょうゆ しょうゆ しお す けずりぶし	567 22.9
26 (月)	しょくパン ジャム とうにゅうのクリームシチュー コーンサラダ	ベーコン とりにく とうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし	しょくパン みかんジャム じゃがいも バター こむぎこ さとう ごまあぶら	しお こしょう スープベースチキン しょうゆ す	676 23.6
● 27 (火)	ごはん マーボーあつあげ ごまあえ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ あつあげ あかみそ	にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ にんにく しょうが もやし にら	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう ごま さとう	しょうゆ トウパンジャン しょうゆ	669 27.9
♪ 28 (水)	こめこパン さけフライ そえやさい オニオンスープ	さけ	きゃべつ にんじん たまねぎ セロリ パセリ	こめこパン こむぎこ パンこ あぶら はるさめ	しお こしょう しお ソース しお こしょう しょうゆ スープベースチキン	777 33.9
29 (木)	たきこみごはん あえもの みそしる	とりにく あぶらあげ あつあげ わかめ しんしゅうみそ	にんじん ごぼう こまつな もやし たまねぎ にんじん ねぎ	こめ こんにゃく ごま さとう	しょうゆ みりん さけ しょうゆ けずりぶし にぼし	529 20.7
○ 30 (金)	ごはん ようふうきんぴら もやしとぶたにくのカレースープ	ぎゅうにく ぶたにく	にんじん さやいんげん にんじん にんにく もやし ねぎ	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく ごま あぶら かたくりこ	しお しょうゆ しお こしょう しょうゆ スープベースチキン カレーこ	652 19.3

- ★19 (月) 食育の日の献立です。野菜たっぷりの料理です。
- ◎2 (金) 子どもの日献立、13 (火) 季節献立の日 (えんどうごはん)
- ♪28 (水) 精華町でとれた野菜を使います。
- 7 (水) 30 (金) カミカミ献立 (よくかむ献立)
- 27 (火) ほねぶと献立 (カルシウムたっぷり献立)



牛乳 (あかのたべもの) は毎日1本つきます。



カミカミ献立のとき登場!
かむくんです。



ほねぶと献立のとき登場!
カルちゃんです。